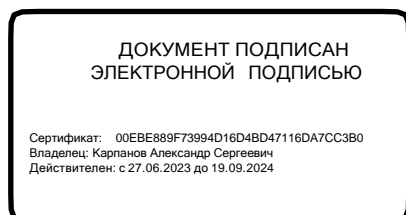


МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА



Утверждена  
На заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 01.09.2023 г.  
Председатель педагогического совета,  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.С.Карпанов

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивное направление

**«ФУТБОЛ»**

Срок реализации 1- 2 года,  
возраст детей 7 - 10 лет

Тренер-преподаватель:  
Воротов Роман Андреевич

Фурманов 2023г.

# Содержание

## Введение

### **1. Пояснительная записка:**

- 1.1. принципы в обучении и воспитании футболиста;
- 1.2. цели и задачи курса;
- 1.3. срок обучения по программе «Футбол»;
- 1.4. условия набора детей в группы;
- 1.5. формирование групп на этапах подготовки;
- 1.6. методы и формы работы на занятиях;
- 1.7. применяемые элементы здоровьесберегающих технологий;
- 1.8. формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся;
- 1.9. критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся;
- 1.10. модель выпускника.

### **2. Учебный план:**

- 2.1. наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы;
- 2.2. примерный план учебно-тренировочных занятий.

### **3. Учебный материал:**

- 3.1. теоретическая подготовка;
- 3.2. физическая подготовка;
- 3.3. тактическая подготовка;
- 3.4. технико-тактичекая подготовка:
  - 3.4.1. тактика защиты;
  - 3.4.2. тактика вратаря;
  - 3.4.3. техническая подготовка;

### **4. Восстановительные мероприятия.**

### **5. Медико-биологический контроль.**

### **6. Инструкторская и судейская практика.**

### **7. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

### **8. Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

### **9. Воспитательная работа.**

### **10. Организационно-методические указания.**

### **11. Условия реализации образовательной программы.**

### **12. Методическое обеспечение программы.**

### **13. Учебно-тематический план.**

### **14. Литература для педагога.**

### **15. Литература для обучающихся.**

## Введение

Методические рекомендации и программа для спортивно-оздоровительных и учебно-тренировочных групп спортивных школ в возрасте от 8 до 14 лет имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки юных футболистов. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболиста.

При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, подростков, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функции, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен знать морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки, а также учитывать при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, т. е. интеллектуальные способности юных футболистов, и пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу. Особенно нужно обратить внимание на тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в футболе, т. к. без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в футболе. При планировании учебно-тренировочной работы в группах 1-го и 2-го годов обучения обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей и подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении. Если возрастной период с 8 до 14 лет можно назвать относительно спокойным и является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно до 10 лет методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам

практически завершается и в дальнейшем ее изменение зависит в основном только от тренировки. Юные футболисты в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приемов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств. При этом изучение технических приемов, для выполнения которых у детей достаточно сил, вполне могут быть освоены, более того, возраст - с 10 до 12 лет является самым благоприятным для освоения разнообразных и сложных по форме движений.

В последнее время заметна акселерация физического развития у подростков. В начале полового созревания у 10-12-летних ребят имеют место бурно протекающие морфологические и функциональные изменения в системах организма. Именно в этот период наблюдается наибольшее увеличение роста и веса тела у мальчиков (для информации — у юных футболистов в темпах изменения роста наблюдаются некоторые отличительные особенности). В 10-11 лет заметен прирост длины тела, в 11-12 лет идет более значительная прибавка в росте, однако в 13-14 лет вновь наблюдаются различия в темпах изменения роста юных футболистов. Наиболее значительный скачок роста (более 10 см) в 14 лет, причем к 12 годам мальчики достигают 86% от своего будущего роста.

Примечательно, что высокорослые подростки и в период завершения роста сохраняют свое преимущество над сверстниками более низкого роста. Поэтому нередко в своих возрастных группах добиваются успеха крупные, здоровые дети, опережающие своих одноклассников по физическому развитию. Таких детей зачастую принимают за более способных и даже талантливых. Однако опережение ребенком своего роста еще не даст надежных оснований для суждения о его будущих способностях и возможностях. Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения ребенка, подростка во взрослого. Замечено, что дети на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает.

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 8 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. После 8-10 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, а период 13-14 лет является этапом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функции. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы, с увеличением которой растет и сила. Максимальный прирост силы наблюдается у мальчиков до 13-14 лет.

Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности достаточно стабильны в 11-12-летнем возрасте и ее можно прогнозировать. С 8 до 14 лет происходит активное развитие функций двигательного анализатора, который к 13-14 годам достигнет высокого уровня, а дальше приостанавливается. Уже в 9-12-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе учебно-тренировочной работы (полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 13-летнему возрасту). В 11-12 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбуждающих процессов и относительно медленной выработкой дифференцированного торможения. Острога мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 12 лет. В то же время у 8-11-летних детей точность развита слабо. Недостаточный уровень развития психофизиологических функции в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. Это объясняется тем, что у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. В 12-13-летнем возрасте заметна высокая способность к овладению сложными движениями, двигательными навыками (лучше, чем в 14-15 лет). При прогнозировании способностей и перспективности юных футболистов нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов. Данные японских и немецких ученых, по которым в среднем у 50% детей можно ожидать наличия выраженных спортивных

способностей. Поэтому необходимо иметь полное представление о спортивных увлечениях и достижениях родителей, братьев и т.д.

Особое значение при определении перспективности юных футболистов имеют педагогические наблюдения. Это то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры и получить ответы на важные вопросы: велик ли и устойчив у детей (подростков) интерес к занятиям; внимателен ли футболист на занятиях; умеет ли сосредоточить внимание на главном, а также удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности; проявляет ли настойчивость в достижении цели при выполнении даже незначительных заданий тренера; способен ли подросток самостоятельно осмысливать, критически оценивать собственную тренировочную деятельность и находить пути самосовершенствования в футболе; как быстро обучается он технике и тактике и какие приемы игры удаются ему особенно легко, какие с трудом, с чем это связано; обладает ли мальчик способностью к творчеству в процессе игровых упражнений, состязании и проявляется ли потребность найти оригинальные способы решения тактических задач, как часто это наблюдается; какова способность подростка к вероятному прогнозированию событий; какова игровая активность и агрессивность юных футболистов в тренировках и играх; какова помехоустойчивость к различным неблагоприятным факторам; стремится ли подросток быть лидером в ходе игровых упражнений, игр и способен ли взять на себя эту роль в сложных условиях соревнований.

Все весомее значимость высокого уровня физической подготовленности. При отборе к занятиям футболом особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость.

Эти сложные двигательные качества во многом определяют возможности футболиста в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнования.

Учитывая специфику футбола, мы сочли целесообразным обратить внимание тренеров на серьезное отношение к организации врачебных обследований. Задача такого обследования на первом (предварительном) этапе отбора заключается в

том, чтобы при зачислении детей в футбольные школы для профессиональной подготовки и участия в соревнованиях допускались здоровые дети. На втором (определяющем) этапе отбора роль врачебного освидетельствования возрастает. Именно специалисты должны определить, у каких детей и подростков функциональное состояние органов и систем организма отвечает или будет отвечать требованиям, предъявляемым современным футболом. При этом нельзя забывать и о тех детях, у которых обнаружены отклонения от нормы в состоянии здоровья, но эти отклонения можно со временем устранить.

## **1. Пояснительная записка.**

Спортивное направление «Футбол» в МАУ ДО ДЮСШ организовано с 2012 года.

### **➤ Актуальность данной образовательной программы**

ФУТБОЛ, один из наиболее массовых видов спорта во всем мире, родился более ста лет назад. Сотни тысяч болельщиков во всех странах мира заполняют стадионы, а миллионы следят за футбольными баталиями по телевизору.

ФУТБОЛ – наиболее популярная и массовая (наряду с хоккеем) игра у детей и юношей.

Большая популярность футбола объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Занятия футболом оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности.

У ребят, занимающихся футболом, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность.

Под влиянием занятий футболом развиваются и совершенствуются не только

двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

Футбол требует от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В матче побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на поле, хорошо подготовленный технически и тактически.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. футбол помогает развивать у мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

#### **Основополагающие принципы:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### **1.1. Цели и задачи курса.**



**Целью образовательной программы «Футбол»** является укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию, подготовка физически развитых, волевых, умелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Освоение программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

*1. Образовательные задачи:*

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение рациональной техникой и тактикой футбола;
- приобретение боевого опыта при участии в соревнованиях всех уровней.

*2. Развивающие:*

- равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата;
- развитие большой подвижности в суставах, координации движений;
- развитие у воспитанников физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;
- развитие и совершенствование специализированных качеств футболиста:
  - скорости бега, стартовой скорости, скорости выполнения приема;
  - «взрывной» силы;
  - чувства удара (ногой и головой);
  - чувства мяча;
  - чувства времени и темпа;
  - чувства быстроты реакции;
  - тактического мышления;
- развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха.

### *3. Воспитательные:*

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- привитие интереса к футболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания.

### **1.2. В обучении и воспитании футболиста реализуются следующие группы принципов:**

#### *1. Принципы педагогические:*

- *обучения:*
  - воспитывающее обучение;
  - актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
  - включение детей в активную спортивную деятельность;
  - сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
  - научность;
  - связь обучения с практикой;
  - добровольность;
  - доступность;
  - систематичность и последовательность;
  - преемственность;
  - наглядность;
  - сознательность и активность;
- *воспитания:*
  - связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
  - целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;

- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме и спортивной школе.

## *2. Принципы совершенствования спортивного мастерства:*

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;
- компенсация в совершенствовании спортивного мастерства;
- направленное сопряжение в становлении спортивного мастерства;

## *3. Принципы спортивной тренировки:*

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

### **1.3. Программа «Футбол» рассчитана на два года обучения:**

*первый год обучения* – обучающиеся получают общую физическую подготовку со специальной направленностью, приобретают первые навыки футбола (освоение ударов; остановка, ведение и вбрасывание мяча), приучение к спортивным занятиям;

*второй год обучения* – осваивают и совершенствуют технику и тактику футбола (при ударе по мячу: придание его полету правильного направления, определенной скорости, высоты и дальности полета; совершенствование ударов по мячу; выполнение финтов – обманных движений; освоение техники игры вратаря), изучение ведения спортивного поединка, применение сложных комбинаций в игре, формирование способности хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке игры, становление спортивного мастерства, участие в соревнованиях. Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого

ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой футбола и закреплении их в двигательных навыках, позволяют достичь высоких спортивных результатов. Для детей среднего и старшего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, самореализоваться, самовыразиться, что для них в этом возрасте является наиболее значимым. Старшие ребята, обучающиеся 2-го года обучения, оттачивают свое спортивное мастерство, получают профессиональную ориентацию.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии и состоит из 2-х частей:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП).

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики футбола.

Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяются качество подготовки воспитанников и их морально-волевые качества.

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки юных футболистов условно выделяют 3 основных этапа:

- *этап начального обучения* (в группах начальной подготовки) – мальчики 8-10 лет - укрепление здоровья детей, воспитание у ребят стойкого интереса к футболу, освоение основных технических приемов, овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в играх на малых площадках и в ограниченных составах;
- *этап специализации* (в учебно-тренировочных группах) – мальчики 11-15 лет – общая и специальная физическая подготовка с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболиста; прочное освоение современной техники футбола и умение применять ее в игре; овладение командными тактическими действиями.

Для достижения хороших спортивных результатов обучающиеся 2-го года обучения проходят 3-х фазовую форму подготовки (3 периода):

- 1-я фаза – *подготовительный период* (общеподготовительный и специально-подготовительный этапы):
  - общеподготовительный этап: разносторонняя физическая подготовка, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
  - специально-подготовительный этап: восстановление, совершенствование и освоение новых двигательных навыков и тактических действий, непосредственное становление спортивной формы, дальнейшее улучшение технико-тактической подготовленности;
- 2-я фаза – *соревновательный период* – обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода; совершенствование ранее изученных приемов, овладение различными тактическими комбинациями; формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях в разных игровых условиях; развитие взаимопонимания игроков в звеньях и линиях, развитие тактического мышления в разных ситуациях,
- 3-я фаза – *переходный период* – посвящается активному отдыху обучающихся: подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис), игры в бадминтон, гимнастика, плавание, лыжи, велопробеги, прогулки, походы, экскурсии.

Для групп 1-го года обучения учебный год можно не делить на периоды, т.к. занятия этих групп имеют в основном подготовительный период.

### **Условия набора детей в группы**

Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся. Уровень развития качеств можно определить, используя

спортивные и подвижные игры, эстафеты с предметами и препятствиями, специальные упражнения на скорость и координацию движений.

Программой предусмотрены входная, промежуточная и выходная диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся. Футболом рекомендовано заниматься с 9 лет. Ребенку в этом возрасте спорт помогает быть здоровым, собранным и дисциплинированным.

### **Формирование групп на этапах подготовки:**

- Спортивно-оздоровительный - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники футбола.

- Начальной подготовки - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

### **Методы и формы работы на занятиях:**

Эффективность избранных средств в подготовке футболистов во многом зависит от метода их применения.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки футболистов используются *методы* целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки футболистов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

*Метод целостного упражнения* предусматривает разучивание движений футболиста с мячом и без мяча – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

*Метод сопряженного воздействия* обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

*Игровой метод* обусловлен методическими особенностями футбола, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для футбола.

*Соревновательный метод* является способом стимулирования деятельности футболиста. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

*Методы использования слова и наглядного воздействия* широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- *словесные методы*: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- *методы натуральной демонстрации*: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении (удары, остановки, прыжки и др.) и в процессе их совершенствования;
- *методы опосредованной демонстрации*: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные *методы обучения тактике* футбола и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными *средствами* обучения обучающихся спортивной группы «Футбол» являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 3 группы:

- *общеподготовительные* упражнения – это упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств: ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости;
- *упражнения, способствующие освоению техники* движений с мячом и без мяча:



- с мячом (удары ногой и головой, передачи мяча разными способами, остановки, ведения, финты, вбрасывания, отборы мяча, приемы вратаря);
- без мяча (бег с разными направлениями движения и положениями тела, прыжки с места и с разбега, обманные движения – финты туловищем);
- *упражнения, способствующие освоению* индивидуальных, групповых и командных тактических действий и развитию специальных качеств футболиста в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, быстроты перемещения, тактического мышления), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации.

### **1.7. Применяемые элементы здоровьесберегающих технологий.**

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования, детско-юношеской спортивной школе сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- 1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- 2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- 3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Футбол» включает в образовательный процесс следующие **здоровьесберегающие** и профилактические мероприятия:

- 1) для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование:

- теплых пастельных тонов в оформлении зала;
- релаксационных видов упражнений на занятиях;
- элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;

2) для профилактики стрессов и неврозов:

- составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;
- корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);
- консультативная психологическая помощь детям и родителям;

3) по формированию валеологической культуры детей и взрослых:

- вынесение вопросов о детском здоровье на родительские собрания спортивной группы.

### **1.8. Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме матчевых и товарищеских встреч по футболу.

**Итоговый контроль** - это участие в областных соревнованиях по футболу и городских соревнованиях «Кожаный мяч».

Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеомagneтофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

## **1.9. Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся.**

### ***1-й год обучения***

#### **➤ *Дети должны знать:***

- виды спорта;
- историю возникновения и развития футбола;
- основные приемы техники футбола (виды ударов; остановка, ведение и вбрасывание мяча);
- основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

#### **➤ *Должны уметь:***

- выполнять основные приемы техники футбола (удары по мячу ногами и головой, остановка, ведение, вбрасывание, передача и отбор мяча);
- владеть основами тактики футбола.

#### **➤ *У детей должны быть развиты:***

- мышечная система, костно-связочный аппарат;
- достаточная подвижность в суставах, координация движений;
- основные функции мышления: сравнения, самоанализа;
- физические качества: сила, выносливость, терпение, быстрота;
- специализированные качества футболиста: скорость бега, чувство удара (ногой и головой).

#### **➤ *Должны быть воспитаны:***

- волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность;
- вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;

- спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.

## ***2 года обучения***

### ***➤ Дети должны знать:***

- рациональные приемы техники и тактики ведения боя;
- правила ведения игры в футбол.

### ***➤ Должны уметь:***

- при ударе по мячу придавать его полету правильное направление, определенную скорость, высоту и дальность полета;
- выполнять финты – обманные движения, приемы игры вратаря;
- участвовать в игре, применять сложные комбинации;
- хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке игры;
- участвовать в соревнованиях.

### ***➤ У детей должны быть развиты:***

- основные функции мышления: самоанализ, самооценка, самоконтроль, мотивация успеха;
- наблюдательность, высокая концентрация внимания;
- умения адаптироваться в любых социальных условиях;
- физические качества: ловкость, гибкость, способность к саморегуляции психического состояния;
- специализированные качества футболиста: чувство времени и темпа.

### ***➤ Должны быть воспитаны:***

- волевые качества: целеустремленность, инициативность, находчивость в стрессовых ситуациях, самообладание, воля к победе;
- осознанная потребность в разумном досуге;
- доброта и доброжелательность, терпимость;
- ответственность и дисциплинированность, умение подчинять личные интересы интересам коллектива.

Итоговая аттестация воспитанников осуществляется в соответствии с Положением об итоговой аттестации и рассматривается тренером как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его

участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Итоговая аттестация воспитанников строится на принципах научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков; адекватности специфике деятельности спортивного направления и периоду обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора тренером форм и методов проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью для детей.

Итоговая аттестация воспитанников спортивной группы проводится во II полугодии.

Сроки проведения итоговой аттестации: апрель-май.

Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием кроссвордов, тестов. Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения воспитанниками практических зачетных заданий по годам обучения. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации учащихся МАОУ ДОД ДЮСШ»

## 1.10. Модель выпускника.



## 2. Учебный план.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

1. постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

2. планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

3. переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;

4. увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

5. увеличение объема тренировочных нагрузок;

6. повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

#### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа***

7. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

8. Утверждение здорового образа жизни.

9. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

10. Овладение основами футбола.

#### ***Задачи этапа начальной подготовки***

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

#### ***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

### 2.1. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Спортивно-оздоровительные группы</i>				
1-й год	7-8	18	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й год	8-9	18	6	

### 2.2. Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	
	1-й год	2-й год
1.Общая физическая подготовка	158	194
2.Специальная физическая подготовка	49	49
3.Теоретическая подготовка	6	6
4.Контрольно-переводные испытания	4	4
5.Участие в соревнованиях	15	15
6.Инструкторская и судейская практика	4	4
7.Восстановительные мероприятия	36	36
8.Медицинское обследование	4	4
Общее количество часов	276	312

1 год обучения 312 часов при 52 учебных неделях в год,



1 год обучения 276 часов при 46 учебных неделях в год (и т.д. соответственно, по годам обучения, при этом учебная нагрузка перераспределяется тренерами-преподавателями самостоятельно.

### **3. Учебный материал.**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья**

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

**Тема 2. Единая спортивная классификация**

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

**Тема 3. Личная и общественная гигиена**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена**

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

**Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом**

Дневник самоконтроля. Его форма и содержание

**Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

**Тема 7. Средства спортивной тренировки**

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

**Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ломкость, гибкость.

#### **Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена**

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

#### **Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

#### **Тема 11. Правила соревнований. Основные правила соревнований.**

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

### **3.2. Физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

**Общеобразовательные упражнения.** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

**Акробатические упражнения.** Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

**Упражнения для формирования осанки.** Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

**Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):**

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.

2. То же с касанием пяток пальцами рук.

3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу

4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

**Упражнения для мышц стопы:**

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.

2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

**Упражнения.** Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу. Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м). Ходьба на лыжах 1—2 км.

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

### **3.3. Тактическая подготовка**

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3x3, 4x4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

### **3.4. Техничко-тактичекая подготовка**

**Строевые упражнения.** Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. общеразвивающие упражнения с

волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей

#### **Индивидуальные действия с мячом.**

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

### **3.4.1. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

### **3.4.2. Тактика вратаря.**

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### 3.4.3. Техническая подготовка

**Техника передвижения.** Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Финт «уход» от соперника выпадам (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

**Отбор мяча.** Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

#### **4. Восстановительные мероприятия.**

Неотъемлемой составной каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*Психолого-педагогические средства:*

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

*Медико-биологические средства.*

- специализированное питание;

- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и др.

## **5. Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определения физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, которое проводится 2 раза в год.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

## **6. Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

## **7. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.



Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

## **8. Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

**1. Нормативы по технической подготовке** производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

**2. Удар по мячу на дальность.** Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

**3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.** Ведение мяча на расстоянии 10м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 7м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

**4. Бег 30м с ведением мяча.** Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча.

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

**5. Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

## **9. Воспитательная работа.**

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости ее планировании, от умения тренера ставить правильные задачи и пользования для их решения достаточно широкого разнообразного арсенала форм, средств и методов, каждой учебной группы составляется головной план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что проведения воспитательной работы практически имеет возможность в основном использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие с учащимися 8—10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляют

стенды спортивной славы, где помещаются фотографа: призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. И в ходе соревнования также проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

## **10. Организационно-методические указания.**

Организация занятий с учащимися учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 7—10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 7—10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнения доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2—3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления не обходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку сколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются

упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы следует учитывать условия работы, подготовленность учащихся, задачи, стоящие перед учащимися данного возраста. Для каждой учебной группы составляется перспективный план работы (на 2 года), годовой план учебно-тренировочной работы и планы на каждый месяц. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7—15 мин. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

## **11. Условия реализации образовательной программы**

Для реализации программы необходимо:

**1) материально-технические условия**, необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- *спортивная форма*: футболка, трусы, гетры;
- *спортивная форма для вратаря*: футболка, свитер, налокотники, специальные перчатки;
- *спортивная обувь*: кеды или кроссовки, или футбольные тапки;

- помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;
- телевизор, видеоманитофон (DVD);
- футбольные мячи;
- технические средства обучения: ворота переносные, кронштейн для подвешивания мячей, стойки для обводки, обручи, подвесные мешки;
- технические средства контроля: установка с электронными секундомерами (Ф-209) для регистрации скорости пробегания разных отрезков, для измерения высоты выпрыгивания; динамометр для регистрации силы удара;

## **2) организационные условия:**

**1-й год обучения** - программа предусматривает 276 учебных часа, занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);

**2-й год обучения** – программа предусматривает 276 учебных часов по 2 часа 3 раза в неделю (с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей);

- наполняемость групп:

**1-й год обучения** – 10-15 человек (2-6 классы);

**2-й год обучения** - 8-12 человек (7-11 классы);

## **3) организация работы с родителями:**

- привлекать родителей к оказанию помощи в ремонте зала и приобретению спортивного инвентаря для занятий в спортивной группе;
- приглашать родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в спортивной группе, отделении, детско-юношеской спортивной школе;
- организовать работу родительского комитета – первого помощника педагога;
- разнообразить формы проведения родительских собраний;
- привлекать к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

#### **4) организация интеграционной деятельности спортивной группы:**

- организовать внешнюю интеграционную деятельность с образовательными учреждениями города и района для проведения совместных занятий, соревнований и спортивных праздников, МАОУ ДОД ЦДТ.

### **12. Методическое обеспечение программы:**

#### *1) лекционный материал:*

- «История развития футбола в России, Европе и мире»;
- «История развития футбола в Ивановской области и Фурмановском районе»;
- «Режим и питание будущих футболистов»;
- «Травмы в футболе и их профилактика»;
- «Личная гигиена футболиста»;
- «Закаливание спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных футболистов»;

#### *2) дидактический и наглядный материал:*

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся футболисты России, Европы и мира» и «Известные футболисты Ивановской области и Фурмановского района»;
- видеоматериалы с соревнований по футболу всех уровней;
- плакаты:
  - по пожарной и электробезопасности; по Правилам дорожного движения (для пешеходов);
  - по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи;
  - «Суточный режим футболиста», «Питание футболиста», «Личная гигиена футболиста», «Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность спортсмена»;
  - по общефизической подготовке:

- «Оценка уровня физической подготовленности обучающихся», «Оценка уровня физического развития юных футболистов», «Характеристика способностей с учетом их исходного уровня»;
  - «Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гибкости», «Упражнения на снарядах и устройствах», «Упражнения на местности», «Комплекс упражнений для разминки»;
- по технике и тактике футбола:
- «Способы передачи мяча», «Техника ведения мяча», «Способы отбора мяча», «Приемы мяча при игре в воротах», «Разновидности ударов по мячу», «Способы остановки мяча», «Виды финтов – обманных движений», «Технико-тактические действия вратаря»;
  - макет футбольного поля.

### 13.

### Учебно-тематический план

1-

й год обучения

№ п/п	Название тем разделов и занятий	Форма занятий	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале.</li> <li>• Ознакомление с образовательной программой «Футбол» (1-й год обучения).</li> </ul>	Беседа	2	2	-
2.	<b>История развития футбола</b> в России, Ивановской области, Фурмановского района.	Лекция с медиапрезентацией	2	2	-
3.	<b>Краткие сведения из анатомии и физиологии человека,</b> влияние физических упражнений на организм.	Беседа	2	2	-



<b>4.</b>	<b>Гигиенические знания и навыки.</b> Закаливание организма.	Лекция.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>5.</b>	<b>Общесфизическая подготовка.</b>		<b>66</b>	-	<b>66</b>
5.1.	• Общеразвивающие упражнения без предметов.	Практич. занятия	12	-	12
5.2.	• Упражнения с набивным мячом.	-//-	10	-	10
5.3.	• Легкоатлетические упражнения.	-//-	18	-	18
5.4.	• Подвижные игры.	-//-	8	-	8
5.5.	• Лыжи.	-//-	10	-	10
5.6.	• Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч).	-//-	8	-	8
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация:</b> товарищеская встреча по футболу с командой общеобразовательной школы.	<i>Игра в футбол</i>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>7.</b>	<b>Техника игры в футбол.</b>		<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
7.1.	• Понятие о технике игры. Значение технической подготовки для достижения	Лекция	2	1	-
7.2.	высоких спортивных результатов.	Лекция	2	1	-
7.3.	• Классификация и терминология	Практические занятия	14	-	14
7.4.	технических приемов игры в футбол.		12	-	12
7.5.	• Удары по мячу ногой.		8	-	8
7.6.	• Удары на точность.		11	-	12
7.7.	• Удары по мячу головой.		11	-	12
7.8.	• Остановка, ведение, отбор мяча. • Финты (ложные движения). • Техника игры вратаря.		10	-	10
<b>8.</b>	<b>Правила игры в футбол.</b> Роль капитана команды, его права и обязанности. Изучение игры в мини-футбол.	Лекция Практич. занятия	<b>16</b> 3 13	<b>2</b> 1 1	<b>14</b> 2 12
<b>9.</b>	<b>Место занятий</b> (футбольное поле, площадка для игры в футбол).		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
9.1.	Устройство и разметка футбольного поля, площадки для игры в футбол.	Лекция	2	2	-
9.2.	Подготовка футбольного поля для занятий и соревнований по футболу.	Практич. работа	4	-	4
<b>10.</b>	<b>Специальная физическая</b>		<b>44</b>	-	<b>44</b>
10.1	<b>подготовка.</b>	Практич. занятия	8	-	8
10.2	Упражнения для развития ловкости.		8	-	8
10.3	Упражнения для развития быстроты.		10	-	10
10.4	Упражнения для развития силы и скорости.		10	-	10

10.5	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.		8	-	8
<b>11.</b>	<b>Соревнования.</b>	Игра в футбол	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
<b>12.</b>	<b>Итоговая аттестация.</b> Городские соревнования «Кожаный мяч».	Игра	<b>24</b>	-	<b>24</b>
<b>13.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	Беседа	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>276</b>	<b>18</b>	<b>258</b>

№ п/п	Название тем разделов и занятий	Форма занятий	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> • Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. • Ознакомление с образовательной программой «Футбол» (2-й год обучения).	Беседа	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>2.</b>	<b>Обзор</b> мирового футбола.	Лекция с медиапрезентацией	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>3.</b>	<b>Спортивная тренировка</b> как процесс совершенствования функций организма.	Беседа	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>4.</b>	<b>Спортивный режим</b> футболиста.	Лекция.	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>5.1.</b>	<b>Общефизическая подготовка.</b> • Общеразвивающие упражнения без предметов. • Упражнения с набивным мячом. • Легкоатлетические упражнения. • Подвижные игры. • Лыжи. • Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч).	Практич. занятия -//- -//- -//- -//- -//-	<b>106</b> 24 24 24 12 8 14	- - - - - -	<b>106</b> 24 24 12 8 14
5.2. 5.3. 5.4. 5.5. 5.6.					
<b>6.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>		<b>60</b>	-	<b>60</b>
6.1	Упражнения для развития ловкости.	Практич. занятия	10	-	10
6.2	Упражнения для развития быстроты.		12	-	12
6.3	Упражнения для развития силы и скорости.		12	-	12
6.4	Упражнения для развития выносливости.		12	-	12
6.5	Упражнения для развития гибкости.		10	-	10
<b>7.</b>	<b>Промежуточная аттестация:</b> товарищеская встреча по футболу с	Игра в футбол	<b>4</b>	-	<b>4</b>

	командой общеобразовательной школы.				
<b>8.</b>	<b>Техника игры в футбол.</b>		<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>
8.1	• Удары по мячу ногой.	Практическое занятие	10	-	10
8.2	• Удары на точность.		10	-	10
8.3	• Удары по мячу головой.		10	-	10
8.4	• Остановка, ведение, отбор мяча.		10	-	10
8.5	• Финты (ложные движения).		10	-	10
8.6	• Техника игры вратаря.		8	-	8
<b>9.</b>	<b>Тактическая подготовка юных футболистов.</b>	Практическое занятие	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
9.1.	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.		10	1	9
9.2.	Групповые тактические действия в нападении и в защите.		10	1	9
9.3.	Командные тактические действия в нападении и в защите.		10	1	9
9.4.	Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа каждого футболиста.		12	1	11
<b>10.</b>	<b>Соревнования.</b>	Игра в футбол	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
<b>11.</b>	<b>Итоговая аттестация. Городские соревнования «Кожаный мяч».</b>	Игра	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>12.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	Беседа	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>312</b>	<b>14</b>	<b>298</b>

#### 14. Литература для педагога.

1. С.Н. Андреев, М.С. Полишкис. Футбол. Поурочная программа для УТГ и групп СС Москва, 1986
2. Васильева В., Коссовская Э. Физиология человека. - М.: «Физкультура и спорт», 1969.
3. Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: «Физкультура и спорт», 1973.
4. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. – М.: Мол. гвардия, 1984.
5. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2006
6. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки техники головой «ТВТ Дивизион»
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. Перевод с нем. Ю.М. Мадоры. – М.: «Физкультура и спорт», 2016.
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. В помощь учителю. – М.: «Просвещение», 1977.
9. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. - М.: «Физкультура и спорт», 1967.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
11. Иванченко В.А. Как быть здоровым. – СПб.: АО «Комплект», 1994.
12. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (I этап 8-10 лет)  
Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007
13. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (II этап 11-12 лет)  
Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007
14. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (III этап 13-15 лет)  
Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007

15. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (IV этап 16-17 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007
16. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов (7-11 лет) «Астрель» Москва, 2001
17. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов (12-16 лет) «Астрель» Москва, 2001
18. Лаптев А.П. Режим футболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Лаптева А.П., Сучилина А.А. Юный футболист: сборник, – М.: Физкультура и спорт, 1983.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
21. Матвеев Л.П. и Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры.– М.: «Физкультура и спорт», 1976.
22. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.
23. В.В. Немчинов, В.А. Паротиков. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 1989
24. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов «Олимпия, Пресс», 2006
25. Старостин Н.П. Звезды большого футбола. – М.: «Физкультура и спорт», 1969.
26. Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб.упр. и метод.реком. - М.: «Физкультура и спорт», 1973.
27. Сушков М.П., Рогозин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
28. Украин М.Л. и Шлемин А.М. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры, - М.: «Физкультура и спорт», 1977.
29. Фонтан А. Пеле – король футбола (перевод с французского). – М.: «Физкультура и спорт», 1972.

30. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие для техникумов физической культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 1970.
31. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: «Советский спорт», 1991.
32. Яшин Л.И. Счастье трудных побед. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

### **15. Литература для обучающихся.**

1. Васильева В., Коссовская Э. Физиология человека. - М.: «Физкультура и спорт», 1969.
2. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. – М.: Мол. гвардия, 1984.
3. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. Перевод с нем. Ю.М. Мадоры. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
4. Иванченко В.А. Как быть здоровым. – СПб.: АО «Комплект», 1994.
5. Лаптев А.П. Режим футболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист: сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
8. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.
9. Старостин Н.П. Звезды большого футбола. – М.: «Физкультура и спорт», 1969.
10. Сушков М.П., Рогозин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
11. Фонтан А. Пеле – король футбола (перевод с французского). – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
12. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие для техникумов физической культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 1970.
13. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: «Советский спорт», 1991.
14. Яшин Л.И. Счастье трудных побед. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

## 16. Содержание программы.

1- й год обучения

№ п/п	Тема разделов и занятий	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Место проведения.
1.	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности на занятиях по футболу и правила поведения в спортивном зале.	Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале 2) Инструкцией по пожарной безопасности 3) с Инструкциями по оказанию первой помощи 4) с основными правилами электробезопасности; 5) с Правилами дорожного движения (для пешеходов); 6) с Правилами поведения в спортивном зале и общественных местах;	Ознакомление с МАОУ ДОД ДЮСШ: 1) знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных групп; 2) формирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни;</li> <li>• умения адаптироваться в социальных условиях;</li> </ul> 3) воспитание бережного отношения к традициям спортивной школы, к оборудованию, оформлению и оснащению ДЮСШ, уважение к результатам чужого труда.	1. Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по пожарной и электробезопасности;</li> <li>• по ПДД.</li> <li>• <u>Памятки:</u></li> <li>• «Правила поведения в спортивном зале»;</li> <li>• «Правила поведения в общественных местах».</li> </ul> 4. Образовательная программа «Футбол».	1. Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004. 2. Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3. Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	Спортивный зал



		7) с образовательной программой «Футбол».				
2.	<b>История</b> развития футбола в России, мире, Ивановской области, Фурмановском районе.	1. Ознакомление: -с историей футбола в различные исторические эпохи; -со становлением и развитием отечественного футбола; -с развитием футбола в Ивановской области и Фурмановском районе. 2. Расширение знаний обучающихся о видах спорта. 3. Привитие интереса к футболу.		диапрезентация «Известные футболисты России, Ивановской области и Фурмановского района».	1. Юный футболист: сб. /под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Сушков М.П., Рогозин М.Б. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.	Спортивный зал
3.	<b>Краткие</b> сведения по	1. Повторение из школьной программы		Плакаты: • по анатомии и	Юный футболист: сб. / под	Спортивный

	анатомии и физиологии человека.	разделов по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. 2.Возрастные особенности юных футболистов.		физиологии человека; • по оказанию первой медицинской помощи.	ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	зал
4.	<b>Гигиена, закаливание, режим и питание футболистов.</b>	Ознакомление: •со значением режима и питания для занимающихся футболом и требованиями к ним; •с гигиеной футболистов.		Плакаты: • «Суточный режим футболиста» , • «Питание футболиста» , • «Личная гигиена футболиста» .	Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Спортивный зал
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>		1.Разучивание и закрепление упражнений: 1)на <i>увеличение мышечной массы</i> , повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки: -упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями;	1.Предметы: -мячи, скакалки, палки, гантели. 2.Снаряды: -штанга, гири; -перекладина;	1. Юный футболист: сб. / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. –	Спортивный зал, стадион

			<p>-отжимания, подтягивания, приседание;  -прыжковые упражнения с продвижением;  2)на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия:  -упражнения со штангой;  -изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);  -прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;  -метание снарядов в цель;  3)на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости:  -общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;  -бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;  -спортивные и подвижные игры;  4) воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться:  -бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени бега;  -бег непрерывно с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут;  -общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;  5)развитие общей гибкости; повышение</p>	<p>- гимнастическая стенка;  - гимнастическая скамейка;  -набивные мячи;  -гранаты, ядро;  -теннисный стол и теннисные мячи;  -волейбольная сетка;  -брусья.  3.Плакаты:  -«Упражнения со снарядами и предметами»;  <b>ражнения на снарядах и устройствах»;</b></p>	<p>М.: Физкул. и спорт, 1983.  2.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.  3.Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1985 .  4.Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985.</p>	
--	--	--	--	---	---	--

			<p>эластичности мышц; улучшение координации движений:</p> <p>-упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них;</p> <p>б) <i>развитие ловкости</i>; развитие способности к проявлению «взрывной» силы; развитие гибкости:</p> <p>-акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто);</p> <p>-упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т. д. на брусьях и перекладине).</p> <p>2. Спортивные и подвижные игры.</p>	<p>-«Упражнения для развития силы»;</p> <p>-«Упражнения для развития быстроты»;</p> <p>-«Упражнения на местности»;</p> <p>-«Упражнения для развития гибкости»;</p> <p>-«Комплекс упражнений для разминки».</p>		
<b>6.</b>	<b>Промежуточная</b> аттестация : товарищеская встреча по футболу с командой общеобразовательной школы.	<p>Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с Положением о промежуточной аттестации обучающихся;</li> <li>• со значением соревнований в образовательном процессе спортивной группы;</li> <li>• с правилами проведения соревнований;</li> <li>• с формами соревнований.</li> </ul>	<p>1. Представление судьи.</p> <p>2. Проведение товарищеской встречи по футболу.</p> <p><i>Цель и задачи:</i></p> <p>-подведение итогов образовательного процесса за 1-е полугодие учебного года;</p> <p>-стимулирование обучающихся на достижение победы команды;</p> <p>-развитие волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности, уверенности, самообладания;</p> <p>-развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки;</p> <p>-развитие физических качеств футболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, способности к саморегуляции психического состояния;</p> <p>-пропаганда здорового образа жизни, осознанной</p>	<b>тивная одежда и обувь для игры в футбол.</b>	Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкул. и спорт, 1983.	Спортивный зал или футбольное поле

			потребности в разумном досуге.			
<b>7.</b>	<b>Техника</b> игры в футбол.	<p>Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с понятием «техническая подготовка»;</li> <li>задачами и средствами технической подготовки;</li> <li>с классификацией и терминологией технических приемов игры в футбол;</li> <li>с особенностями подготовки вратарей.</li> </ul>	<p>1. Ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами игры в футбол и отработка их:</p> <p>1) <i>техника передвижения</i> (бег обычный, остановки, повороты; бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом; сочетание разных способов бега, прыжки, сочетание приемов техники передвижения);</p> <p>2) <i>удары по мячу ногой</i> (внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; по летящему мячу; резаные по неподвижному и катящемуся мячу, носком, пяткой, с поворотом, через себя, в падении);</p> <p>3) <i>остановки мяча</i> (катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы);</p> <p>4) <i>ведение мяча</i> (внешней, средней и внутренней частью подъема; носком, внутренней стороной стопы, с изменением направления);</p> <p>5) <i>отбор мяча</i> (ударом в выпаде, остановкой ногой в выпаде, остановкой в подкате, толчком плеча).</p> <p>2. Подготовка вратарей:</p> <p>1) обучение вратарей техническим приемам;</p> <p>2) тактическая подготовка вратарей.</p>	<p>Плакаты и схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Способы передачи мяча»,</li> <li>«Техника ведения мяча»,</li> <li>«Способы отбора мяча»,</li> <li>«Разновидности ударов по мячу»,</li> <li>«Способы остановки мяча»,</li> <li>«Ловля и отбивание вратарем мячей»,</li> <li>«Техника выбивания вратарем мяча ногой и вбрасывания мяча».</li> </ul>	<p>1. Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.</p> <p>2. Сушков М.П., Rogozin M.B. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.</p>	<p>Спортивный зал или футбольное поле</p>
<b>8.</b>	<b>Правила</b> игры в	<p>Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с ролью</li> </ul>	<p>1. Формирование умений и навыков игры в мини-футбол.</p>	<p>1. Спортивная одежда и обувь</p>	<p>М.П. Сушков,</p>	<p>Спортивный</p>

	мини-футбол.	капитана команды, с его обязанностями и правами; • с правилами игры в мини-футбол.	2. Воспитание: • спортивного трудолюбия; • волевых качеств футболиста: настойчивости, смелости, уверенности в себе.	для игры в футбол. 2. Футбольные мячи. 3. Ворота.	М.Б. Рогозин. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкул. и спорт», 1977.	ный зал
9.	Место занятий (площадка, зал)	Ознакомление: • с устройством и разметкой площадки для игры в футбол; • с оборудованием спортивного зала.	Подготовка площадки для занятий и игры в футбол: • выравнивание поверхности футбольного поля (заделка поврежденных участков дерна и засыпка понижений); • полив футбольного поля; • скашивание травы; • борьба с сорняками; • грабление (очистка поля).	Инвентарь для работы на поле (лопаты, грабли, шланг).	Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкул. и спорт, 1983.	Спортивный зал, футбольное поле
10.	Специальная физическая подготовка	Ознакомление: • со значением и целью специальной физической подготовки футболистов; • с определенными физическими качествами,	Формирование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на <i>развитие ловкости</i> : -специальные упражнения из футбола (удары по мячу ногой и головой, ведение и отбор мяча, передачи мяча); -упражнения с мячом; -акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения упражнения; -гимнастические упражнения на гимнастической скамейке и на козле; -подвижные игры; 2) на <i>развитие быстроты</i> :	1. Предметы: -футбольные, баскетбольные, волейбольные и теннисные мячи; - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи.	1. Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 2. Сушков	Спортивный зал или стадион

		<p>необходимыми для достижения владения мячом на высокой скорости, для маневренности и подвижности футболиста в играх (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).</p>	<p>-для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;</p> <p>-для совершенствования стартового разгона;</p> <p>-для повышения абсолютной скорости;</p> <p>-для повышения скорости рывково-тормозных действий;</p> <p>-для повышения скорости переключения от одного действия к другому;</p> <p>3) на <i>развитие силы и скоростно-силовых качеств:</i></p> <p>-силы мышц туловища и плечевого пояса;</p> <p>-силы мышц стопы, голени и бедра;</p> <p>4) на <i>развитие гибкости:</i></p> <p>-упражнения без предметов;</p> <p>-упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах);</p> <p>-упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>-упражнения из футбола;</p> <p>-подвижные игры;</p> <p>5) на <i>развитие выносливости:</i></p> <p>-упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.</p>	<p>2. Снаряды:</p> <p>-козел;</p> <p>- гимнастические скамейки;</p> <p>-теннисный стол;</p> <p>-волейбольная сетка.</p> <p>3. Плакаты:</p> <p>-«Упражнения со снарядами и предметами»;</p> <p>-«Упражнения для развития силы»;</p> <p>-«Упражнения для развития быстроты»;</p> <p>-«Упражнения для развития гибкости».</p>	<p>М.П., Рогозин М.Б. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.</p>	
<b>11.</b>	<b>Соревнования</b>	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правил проведения соревнований;</li> <li>• форм соревнований.</li> </ul>	<p>Участие в соревнованиях всех уровней:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование умений и навыков игры в футбол;</li> <li>• повышение спортивного мастерства;</li> <li>• повышение уровня развития специальных физических качеств (ловкости, гибкости, выносливости, силы и скорости, быстроты);</li> </ul>	<p>Спортивная одежда и обувь для игры в футбол.</p>	<p>1. Юный футболист: сб. /под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. –</p>	<p>Спортивные залы или футбол</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение уровня функциональной готовности футболистов и их психической устойчивости;</li> <li>• совершенствование умений использовать теоретические знания в плане усиления командной тактики и умений вести игру в современных тактических построениях;</li> <li>• воспитание спортивного трудолюбия, дисциплинированности, чувства коллективизма, морально-волевых качеств.</li> </ul>		<p>М.: Физкульт. и спорт, 1983.</p> <p>2. Сушков М.П., Рогозин М.Б. Ваш друг – «Кожаный мяч».- М.: «Физк. и спорт», 1977.</p>	ное поле
12.	<p><b>Итоговая аттестация:</b></p> <p>городские соревнования «Кожаный мяч».</p>	<p>1. Ознакомление с Положением об итоговой аттестации</p> <p>2. Повторение правил проведения соревнований.</p>	<p>1. Представление судей.</p> <p>2. Проведение соревнований «Кожаный мяч»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• цель и задачи соревнований:</li> <li>- популяризация футбола;</li> <li>- подведение итогов образовательного процесса за учебный год;</li> <li>- стимулирование обучающихся на достижение победы команды;</li> <li>- развитие волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности, уверенности, самообладания;</li> <li>- развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки;</li> <li>- развитие физических качеств футболиста: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы и скорости, способности к саморегуляции психического состояния;</li> </ul>	<p>Спортивная форма и обувь футболистов.</p>	<p>Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкул. и спорт, 1983.</p>	<p>Спортивный зал или футбольное поле</p>



			-пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.			
<b>13.</b>	<b>Итоговое занятие:</b>		<p>1. Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать умения и навыки делать самоанализ работы за учебный год и давать самооценку;</li> <li>• развивать устную речь обучающихся;</li> <li>• воспитывать уважение к товарищам и желание их выслушать.</li> </ul> <p>2. Анализ педагога работы спортивной группы за учебный год.</p> <p>3. Просмотр видеоматериалов с соревнований по футболу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• популяризация футбола;</li> <li>• мотивация успеха обучающихся;</li> <li>• пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</li> </ul> <p>4. Задачи обучения и воспитания на новый учебный год, пожелания педагога о продолжении физической подготовки в течение всего лета.</p>	<p>1. Видеоматериалы с соревнований.</p> <p>2. Таблица «Результаты соревнований «Кожаный мяч».</p>	-	Спортивный зал

№ п/п	Тема разделов и занятий	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Место проведения
1.	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности на занятиях по футболу и правила поведения в спортивном зале.	Повторение: 1) Инструкций по ОТ в спортивном зале 2) Инструкции по пожарной безопасности 3) Инструкций по оказанию первой помощи 4) основных правил электробезопасности; 5) Правил дорожного движения (для пешеходов); 6) Правил поведения в в спортивном зале и общественных местах; 7)	Экскурсия по МАОУ ДОД ДЮСШ 1) знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных групп; 2) закрепление: • осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; • умения адаптироваться в социальных условиях; 3) воспитание бережного отношения к традициям спортивной школы, к оборудованию, оформлению и оснащению ДЮСШ, уважение к результатам чужого труда.	1. Инструкции по ОТ и ПБ. 2. Плакаты: • по пожарной и электробезопасности; • по ПДД. 3. Памятки: • «Правила поведения в спортивном зале»; • «Правила поведения в общественных местах». 4. Образовательная программа «Футбол».	1. Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004. 2. Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3. Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	Спортивный зал

		Образовательной программы «Футбол».					
2.	<b>Обозрение</b> мирового футбола	1. Ознакомление с именами известных футболистов мира. 2. Привитие интереса к футболу.			1. Медиапрезентация «Мировой футбол». 2. Лекции тренера	1. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.	Спортивный зал
3.	<b>Спортивная</b> тренировка как процесс совершенствования функций организма.	1. Повторение из школьной программы разделов из анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. 2. Возрастные особенности юных футболистов.			Плакаты: • по анатомии и физиологии человека; • по оказанию первой медицинской помощи.	Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Спортивный зал
4.	<b>Спортивный</b> режим футболиста.	Повторение гигиенических факторов, дополняющих подготовку			Плакаты: • «Суточный режим футболиста»	Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева,	Спортивный зал

		<p>футболистов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональный суточный режим;</li> <li>• личная гигиена;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• питание;</li> <li>• вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Питание футболиста»</li> <li>• «Личная гигиена футболиста»</li> </ul>	<p>А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.</p>	
5.	<b>Общая физическая подготовка.</b>		<p>1. Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений:</p> <p>1) <i>на повышение силовой выносливости</i>; улучшение эластичных мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями;</li> <li>- отжимания, подтягивания, приседание;</li> <li>- прыжковые упражнения с продвижением;</li> </ul> <p>2) <i>на развитие способности</i> проявлять силу в различных движениях, повышение способности концентрировать усилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения со штангой;</li> <li>- изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);</li> <li>- прыжковые упражнения с предметной</li> </ul>	<p>1. Предметы: - мячи, скакалки, палки, гантели.</p> <p>2. Снаряды: - штанга, гири; - перекладина; - гимнастическая стенка; - гимнастические скамейки; - набивные мячи;</p>	<p>1. Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.</p> <p>2. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. –</p>	<p>Спортивный зал или стадион</p>

		<p>нацеленностью;</p> <p>-метание снарядов в цель;</p> <p>3) <i>на повышение общей быстроты</i> движений, улучшение координации движений, повышение общей выносливости:</p> <p>-общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;</p> <p>-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;</p> <p>-спортивные и подвижные игры;</p> <p>4) <i>воспитание воли</i> к перенесению утомления, выработка умения расслабляться:</p> <p>-бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени бега;</p> <p>-бег непрерывно с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут;</p> <p>-общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;</p> <p>5) <i>развитие общей гибкости</i>, повышение эластичности мышц:</p> <p>-упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них;</p> <p>б) <i>развитие ловкости</i>; развитие способности к проявлению «взрывной» силы; развитие гибкости:</p> <p>-акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто);</p> <p>-упражнения на гимнастических снарядах (опорные</p>	<p>-гранаты, ядро;</p> <p>-теннисный стол и теннисные мячи;</p> <p>-волейбольная сетка;</p> <p>-брусья.</p> <p>3. Плакаты:</p> <p>-«Упражнения со снарядами и предметами»;</p> <p>-«Упражнения на снарядах и устройствах»;</p> <p>-«Упражнения для развития силы»;</p> <p>-«Упражнения для развития быстроты»;</p> <p>-«Упражнения на местности»;</p> <p>-«Упражнения для развития гибкости»;</p> <p>-«Комплекс упражнений для разминки».</p>	<p>М.: «Физкультура и спорт», 1988.</p> <p>3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1985 .</p> <p>4. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985.</p> <p>5. Гринберг К. и др. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю.М. Мадоры. – М.:</p>	
--	--	---	---	---	--

			прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т. д. на брусьях и перекладине). 2. Спортивные и подвижные игры.		«Физкультура и спорт», 1976.	
6.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• значения и цели специальной физической подготовки футболистов;</li> <li>• определенных физических качеств, необходимых для достижения владения мячом на высокой скорости, для маневренности и подвижности футболиста в играх (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость).</li> </ul>	<p>Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений:</p> <p>1) на <i>развитие ловкости</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-специальные упражнения из футбола (удары по мячу ногой и головой, ведение и отбор мяча, передачи мяча);</li> <li>-упражнения с мячом;</li> <li>-акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения;</li> <li>-гимнастические упражнения на гимнастической скамейке и на козле;</li> <li>-подвижные игры;</li> </ul> <p>2) на <i>развитие быстроты</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;</li> <li>-для совершенствования стартового разгона;</li> <li>-для повышения абсолютной скорости;</li> <li>-для повышения скорости рывково-тормозных действий;</li> <li>-для повышения скорости переключения от одного действия к другому;</li> </ul> <p>3) на <i>развитие силы и скоростно-силовых качеств</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-силы мышц туловища и плечевого пояса;</li> <li>-силы мышц стопы, голени и бедра;</li> </ul> <p>4) на <i>развитие гибкости</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения без предметов;</li> <li>-упражнения с предметами: гимнастической палкой,</li> </ul>	<p>1. Предметы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-футбольные, баскетбольные, волейбольные и теннисные мячи; - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи.</li> </ul> <p>2. Снаряды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-козел;</li> <li>- гимнастическая скамейка;</li> <li>-теннисный стол;</li> <li>-волейбольная сетка.</li> </ul> <p>3. Плакаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Упражнения со снарядами и предметами»;</li> <li>-«Упражнения на снарядах и</li> </ul>	<p>1. Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.</p> <p>2. Сушков М.П., Рогозин М.Б. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.</p> <p>3. Гринберг К. и др. Физическая подготовка футболистов. Пер. с</p>	Спортивный зал или стадион

			<p>скакалкой, мячами (по одному и в парах);</p> <p>-упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>-упражнения из футбола;</p> <p>-подвижные игры;</p> <p>5) на развитие выносливости:</p> <p>-упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.</p>	<p>устройствах»;</p> <p>-«Упражнения для развития силы»;</p> <p>-«Упражнения для развития быстроты»;</p> <p>-«Упражнения для развития гибкости».</p>	<p>нем. Ю.М. Мадоры. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.</p>	
7.	<p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>товарищеская встреча по футболу с командой образовательного учреждения.</p>	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положения о промежуточной аттестации</li> <li>• правил проведения соревнований;</li> <li>• форм соревнований.</li> </ul>	<p>1. Представление судьи.</p> <p>2. Проведение товарищеской встречи по футболу.</p> <p><i>Цель и задачи:</i></p> <p>-подведение итогов за 1-е полугодие учебного года;</p> <p>-стимулирование на достижение победы команды;</p> <p>-развитие волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности, уверенности, самообладания;</p> <p>-развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки;</p> <p>-развитие физических качеств футболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, способности к саморегуляции психического состояния;</p> <p>-пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</p>	<p>Спортивная одежда и обувь для игры в футбол.</p>	<p>Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультур а и спорт, 1983.</p>	<p>Спортивный зал или футбольное поле</p>
8.	<p><b>Техника</b> игры в футбол.</p>	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понятия «техническая подготовка»;</li> </ul>	<p>1. Совершенствование основных технических приемов игры в футбол (игроков):</p> <p>1) техника передвижения (бег обычный, остановки, повороты; бег спиной вперед, скрестным и</p>	<p>Плакаты и схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Способы передачи</li> </ul>	<p>1. Юный футболист: сб./под ред. А.П.</p>	<p>Спортивный зал</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• задач и средств технической подготовки;</li> <li>• классификации и терминологии технических приемов игры в футбол.</li> </ul>	<p>приставным шагом; сочетание разных способов бега, прыжки, сочетание приемов техники передвижения);</p> <p>2) удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; по летящему мячу; резаные по неподвижному и катящемуся мячу, носком, пяткой, с поворотом, через себя, в падении);</p> <p>3) остановки мяча (катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы);</p> <p>4) ведение мяча (внешней, средней и внутренней частью подъема; носком, внутренней стороной стопы, с изменением направления);</p> <p>5) отбор мяча (ударом в выпаде, остановкой ногой в выпаде, остановкой в подкате, толчком плеча).</p> <p>2. Совершенствование подготовки вратарей:</p> <p>1) технических приемов;</p> <p>2) тактических действий вратарей.</p>	<p>мяча»,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Техника ведения мяча»,</li> <li>• «Способы отбора мяча»,</li> <li>• «Разновидности ударов по мячу»,</li> <li>• «Способы остановки мяча».</li> </ul>	<p>Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.</p> <p>2. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.</p> <p>3. Гринберг К. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю.М.Мадоры. – М.: «Физк. и спорт», 1976.</p>	или стадион
9.	Тактическая подготовка	<p>Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с понятием «тактическая</li> </ul>	<p>1. Совершенствование основных приемов игры в футбол в индивидуальных тактических действиях игроков:</p>	<p>Плакаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Действие вратаря в</li> </ul>	<p>1. Юный футболист: сб./под ред.</p>	Спортивный



	<p>включены футболистов.</p>	<p>подготовка»;  <ul style="list-style-type: none"> <li>• с факторами, определяющими успешность тактических действий в игре;</li> <li>• с 3-мя этапами тактической подготовки.</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение и передача мяча;</li> <li>• обвод соперника;</li> <li>• выполнение финтов в той или иной ситуации;</li> <li>• вратаря</li> <li>• выбор места в воротах при атаке соперников;</li> <li>• выбор места в воротах при выходе нападающего с мячом на ворота;</li> <li>• выбегать или стоять в воротах при опускании мяча в 6-7 м от ворот;</li> <li>• ставить «стенку» и как ее ставить при выполнении соперником свободного удара и др.</li> </ul> <p>2. <i>Совершенствование</i> основных приемов игры в футбол в групповых тактических действиях игроков и вратарей.</p> <p>3. <i>Совершенствование</i> основных приемов игры в футбол в командных тактических действиях игроков и вратарей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• точность и своевременность передачи мяча;</li> <li>• обыграть соперника и как можно быстрее забить гол;</li> <li>• «игра в квадрате»;</li> <li>• игра в двое ворот;</li> <li>• выполнение различных комбинаций при вбрасывании мяча; при угловых, штрафных и свободных ударах;</li> <li>• двусторонние игры в футбол;</li> <li>• игры в ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	<p>разных ситуациях»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Этапы тактической подготовки игроков»;</li> <li>• «Направленность изучения тактических действий в игре в футбол».</li> </ul>	<p>А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.  2. Сушков М.П., Rogozin M.B. Ваш друг – «Кожаный мяч». – М.: «Физкультура и спорт», 1977.  3. Гринберг К. и др. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю.М. Мадоры. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.</p>	<p>зали или стадион</p>
--	------------------------------	--	---	--	--	-------------------------

			4. <i>Совершенствование тактических умений обучающихся с учетом игрового амплуа футболиста.</i>			
10.	<b>Соревнования</b>	Повторение: <ul style="list-style-type: none"> <li>• правил проведения соревнований;</li> <li>• форм соревнований.</li> </ul>	Участие в соревнованиях всех уровней: <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование умений и навыков игры в футбол;</li> <li>• повышение спортивного мастерства;</li> <li>• повышение развития специальных физических качеств (ловкости, гибкости, выносливости, силы и скорости, быстроты);</li> <li>• повышение уровня функциональной готовности футболистов и психической устойчивости;</li> <li>• совершенствование умений использовать теоретические знания в плане усиления командной тактики и умений вести игру в современных тактических построениях;</li> <li>• воспитание спортивного трудолюбия, дисциплинированности, чувства коллективизма, морально-волевых качеств.</li> </ul>	Спортивная одежда и обувь для игры в футбол.	1. Юный футболист: сб. /под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкульт. и спорт, 1983. 2. Сушков М.П., Рогозин М.Б. Ваш друг – «Кожаный мяч». - М.: «Физкульт. и спорт», 1977.	Спортивные залы или футбольные поля
11.	<b>Итоговая аттестация: городские соревнования</b>	1. Повторение Положения об итоговой аттестации обучающихся. 2. Повторение правил проведения	1. Представление судей. 2. Проведение соревнований «Кожаный мяч»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• цель и задачи соревнований:</li> </ul> -популяризация футбола; -подведение итогов за учебный год; -стимулирование обучающихся на достижение победы команды;	Спортивная форма и обувь футболистов.	Юный футболист: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. –	Спортивный зал или футбольный

	вания «Кожаный мяч».	соревнований.	<p>-развитие волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности, уверенности, самообладания;</p> <p>-развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки;</p> <p>-развитие физических качеств футболиста: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы и скорости, способности к саморегуляции психического состояния;</p> <p>-пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</p>		М.: Физкул. и спорт, 1983.	ое поле
12.	<b>Итоговое занятие :</b>		<p>1. Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование умений и навыков самоанализа работы за учебный год и ее самооценки;</li> <li>• развитие устной речи обучающихся;</li> <li>• воспитание уважения к товарищам и желаний их выслушать.</li> </ul> <p>2. Анализ тренера работы спортивной группы за учебный год.</p> <p>3. Просмотр видеоматериалов с соревнований по футболу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• популяризация футбола;</li> <li>• мотивация успеха обучающихся;</li> <li>• пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</li> </ul> <p>4. Задачи обучения и воспитания на новый учебный год, пожелания педагога о продолжении физической подготовки в течение всего лета.</p>	1. Видеоматериалы с соревнований. 2. Таблица «Результаты соревнований «Кожаный мяч».	-	Спортивный зал

