

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА ИМЕНИ ЖАКА-ИВА КУСТО  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 4 Кусто  
Протокол № 1  
От 30 августа 2019 г.  
Председатель

Т.Р.Берлина



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ СОШ № 4  
Кусто  
От 31 августа 2019 г. № 31081

Директор

Т.Р.Берлина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Разработчик программы:  
Педагог дополнительного образования  
Ходырев Евгений Николаевич

Возраст обучающихся – 8 - 13 лет

Срок реализации – 1 год

## 1. Пояснительная записка

**Направленность:** Программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программа является базовой.

**Актуальность:** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Проведение общефизической подготовки в форме занятий по плаванию создает дополнительные возможности для совершенствования разносторонней физической подготовленности ребят. Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

### **Адресат:**

Программа направлена на ребят в возрасте 8-13 лет.

Количество занимающихся в секции – от 15 человек.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 часа.

Изучение программы рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы на 144 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Целью** программы «Футбол» является формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футбол и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение специальных знаний по футболу, что дает возможность осмысленно применять их в учебном процессе на практике и укреплять интерес к занятиям баскетболом в старших классах на должном технико-тактическом уровне;
- освоение и совершенствование техники и тактических действий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

#### Развивающие:

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

#### Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях баскетболом;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- подготовка ,из числа занимающихся, актива для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе.

**Условия реализации программы:** планируемая численность каждой группы обучающихся от 15 до 20 человек в возрасте от 8 до 13 лет, проживающие в Василеостровском районе города Санкт-Петербурга, имеющие медицинский допуск для занятий спортом. В летнее время занятия будут проводиться на стадионе, в зимнее время - в спортивном зале. Для организации полноценного тренировочного процесса необходимо иметь от 15 до 20 тренировочных футбольных мячей, скакалки, футбольные сетки, набивные мячи, фишки и конусы.

**Планируемые результаты:** в результате освоения программы обучающиеся должны получить предметные, метапредметные и личностные результаты по футболу.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по баскетболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение занятий футболом и его роли в формировании целостной личности человека;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;
- оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий в футболе;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры футбол и соревнований.

3. В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания по футболу технической и физической подготовленности;
- обеспечивать безопасность мест занятий по футболу, инвентаря и оборудования, спортивной одежды.



#### 4. В области эстетической культуры:

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;
- вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателям основных физических способностей.

#### 5. В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по футболу;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды;
- владеть необходимыми информационными судейскими жестами.

#### 6. В области физической культуры:

- способность отбирать упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для улучшения физической подготовленности по футболу;
- способность регулировать величину физической нагрузки;
- умение проводить самостоятельные занятия по футболу, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдений.

Материал разработки дается в четырех отделах: основы знаний, двигательные умения и навыки (общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры), организаторские умения и тестирование.

#### Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3. В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

4. В области эстетической культуры:

- знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;
- понимать культуру движений футболиста;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

5. В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии.

6. В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

Личностные результаты:

- знать историю развития футбола;
- ответственно относиться к учению;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку и религии;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
- осознанно относиться к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать об индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;
- знать особенности индивидуального здоровья;
- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. В области нравственной культуры:

- уметь управлять своими эмоциями;
- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры в футбол;
- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

3. В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;

- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

#### 4. В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- стремиться иметь хорошее телосложение;

- уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

#### 5. В области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;

- находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

#### 6. В области физической культуры:

- уметь играть в футбол по упрощенным правилам;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной направленности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 30 м и челночный бег 3х10м с ведением мяча;

- в метаниях на дальность: метать набивной мяч 1 кг и 2 кг на дальность, выполнять броски;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- участвовать в соревнованиях по футболу;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по футболу.

## 2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Физическая культура и спорт в России.	3	3	-	Беседа Опрос Тестирование
2	Развитие футбола в России.	3	3	-	Беседа Опрос Тестирование
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	Беседа Опрос Тестирование
4	Правила игры в футбол.	3	3	-	Беседа Опрос Тестирование
5	Место занятий. Оборудование.	1	1	-	Беседа Опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка.	35	-	35	Наблюдение Беседа Анализ Тестирование Соревнования
7	Техника игры в футбол.	50	2	48	Наблюдение Беседа Опрос Анализ Тестирование Соревнования
8	Тактика игры в футбол.	28	10	18	Наблюдение Беседа Опрос Анализ Тестирование Соревнования
9	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, мастер-классах по футболу.	14	-	14	Наблюдение Беседа Анализ Тестирование Соревнования
10	Контрольные испытания.	5	-	5	Тестирование Анализ
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

## 2. Рабочая программа

### Задачи:

#### 1. Обучающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с упором на развитие быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; знакомство с основами индивидуальной и групповой тактики игры в футбол.
- обучение школьников безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- освоение процесса игры в соответствии с установленными правилами игры в футбол
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, техники и тактики, правил игры в футбол.

#### 2. Развивающие:

- развитие внимание и воображение занимающихся.
- формирования у занимающихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий футболом.

#### 3. Воспитательные:

- содействие в становлении и развитие у обучающихся потребностей к более серьезному собственному здоровью и здоровью окружающих.
- воспитание и занимающихся дисциплины, решительности, чувства коллективизма, развитие лидерских качеств и честности.
- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

### *Ожидаемые результаты:*

- развитие координационных и скоростных способностей.
- повышение работоспособности и общего состояния здоровья.
- формирование стойких футбольных умений и навыков.
- получение представления о режиме и правилах гигиены, освоение техники самоконтроля.



*1 тема: Физическая культура и спорт в России (теория).*

Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;

Спорт как часть физической культуры.

*2 тема: Развитие футбола в России (теория).*

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

*3 тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание (теория).*

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

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

*4 тема: Правила игры в футбол (теория).*

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

*5 тема: Места занятий оборудование (теория).*

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

*6 тема: Общая и специальная физическая подготовка (практика).*

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук.

Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и

движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

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

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

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

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

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

Плавание произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

*7 тема: Техника игры в футбол (теория и практика).*

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления движения игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногами и головой, ведение мяча, приемы отбора мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл.

Виды ударов

Удар по мячу ногой

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

Удары по мячу головой

Техника передвижения

Бег: по прямой с изменением скорости и направления; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Остановка мяча после передачи. Прием с последующим опусканием мяча на землю.

Обучение ведению мяча различными сторонами стопы, в различных направлениях и с различной скоростью.

Финты и обманные движения

Обучение различным уловкам с мячом и без него. Главная цель – обыграть и пройти соперника.

Изучение техники отбора мяча, правильный выбор позиции, командные взаимодействия в обороне, подкаты и взаимоподстраховки.

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Приемы игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Стандартные положения: штрафные удары, пенальти, угловые. Командные взаимодействия при тех или иных стандартных положениях.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*8 занятие: Тактика игры в футбол (теория и практика).*

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

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

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

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

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

Тактика при игре в обороне: тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

*9 тема: Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, мастер-классах по футболу.*

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

*10 тема: Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке (тестирование).*

### Календарно-тематическое планирование Группа № 1

№ п/п	Тема	Дата занятия		Количество часов
		месяц	число (а)	
1	Вводное занятие. Охрана труда. Физическая культура и спорт в Мире.	сентябрь	2	2
2	Развитие футбола в Мире.	сентябрь	6	2
3	Гигиенические знания и навыки. Их роль в спорте.	сентябрь	9	2
4	Правила игры в футбол.	сентябрь	13	2
5	Общая и специальная физическая подготовка.	сентябрь	16	2
6	Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.	сентябрь	20	2
7	Упражнения на координационной лестнице.	сентябрь	23	2
8	Упражнения для укрепления мышц верхней части туловища.	сентябрь	27	2
9	Упражнения на формирование правильной осанки.	сентябрь	30	2
10	Упражнения с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками.	октябрь	4	2
11	Развитие ловкости через подвижные игры.	октябрь	7	2
12	Техника выполнения броска из аута.	октябрь	11	2
13	Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага.	октябрь	14	2
14	Травматизм в футболе.	октябрь	18	2
15	Акробатические приемы в футболе.	октябрь	21	2
16	Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание.	октябрь	25	2
17	Легкоатлетические упражнения. Бег с	октябрь	28	2

	ускорением до 60 м.			
18	Бег по пересеченной местности до 1500 м (кросс).	ноябрь	1	2
19	Бег с изменением скоростных режимов.	ноябрь	4	2
20	Скоростной бег из разных положений.	ноябрь	8	2
21	Бег на 30 м. Развитие скорости.	ноябрь	11	2
22	Прыжки с разбега в длину и в высоту для развития силы.	ноябрь	15	2
23	Прыжки на скакалке для развития координации.	ноябрь	18	2
24	Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Подвижные игры.	ноябрь	22	2
25	Без змейкой между стойками для обводки. Подвижные игры.	ноябрь	25	2
26	Держание мяча в воздухе. Подвижные игры.	ноябрь	29	2
27	Техника игры в футбол. Движение с мячом и без мяча.	декабрь	2	2
28	Техника с мячом.	декабрь	6	2
29	Футбольный фристайл.	декабрь	9	2
30	Виды ударов. Удар по мячу ногой.	декабрь	13	2
31	Более употребительные удары.	декабрь	16	2
32	Менее употребительные удары.	декабрь	20	2
33	Удары по мячу головой.	декабрь	23	2
34	Остановка мяча различными способами.	декабрь	27	2
35	Вводное занятие. Охрана труда. Развитие футбола в России.	январь	10	2
36	Правила игры в футбол. Общие понятия	январь	13	2
37	Общая физическая подготовка с мячом и без.	январь	17	2
38	Специальная физическая подготовка с мячом и без.	январь	20	2
39	Техника ведения мяча. Общие понятия и принципы	январь	24	2
40	Техника передвижения с мячом	январь	27	2
41	Виды ударов по мячу	январь	31	2
42	Техника удара по мячу головой	февраль	3	2
43	Акробатические упражнения для развития координационных способностей	февраль	7	2
44	Передача мяча. Виды и общие принципы	февраль	10	2
45	Техника выполнения коротких и средних передач	февраль	14	2
46	Техника выполнения длинных передач	февраль	17	2
47	Развитие скоростной выносливости	февраль	21	2
48	Тактика в футболе. Особенности и общие принципы	февраль	24	2
49	Тактические действия при игре в обороне	февраль	28	2
50	Тактические действия при игре в атаке	март	2	2
51	Позиции на поле. Общие положения и принципы игры	март	6	2



52	Особенности действия защитников	март	13	2
53	Особенности действия хавбеков	март	16	2
54	Особенности действия нападающих	март	20	2
55	Стандартные положения. Общие правила и принципы выполнения	март	23	2
56	Техника выполнения угловых ударов	март	27	2
57	Комбинационные построения при игре в полузащите	март	30	2
58	Комбинационные построения при игре в нападении	апрель	3	2
59	Психология в футболе. Понятие о менталитете и психологической устойчивости	апрель	6	2
60	Роль тренера и капитана команды на поле и за его пределами	апрель	10	2
61	Финты и обманные движения с мячом	апрель	13	2
62	Контрольное тестирование. Бег на 15 метров с места и с ходу	апрель	17	2
63	Контрольное тестирование. Бег на 30 метров с места и с ходу	апрель	20	2
64	Контрольное тестирование. Прыжок в длину	апрель	24	2
65	Атакующие комбинации. Отработка типовых ситуаций	апрель	27	2
66	Оборонительные действия. Отработка типовых ситуаций	май	1	2
67	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	май	4	2
68	Игры в защите виды подстраховок и подсказок.	май	8	2
69	Выбор позиции на поле при игре в атаке.	май	15	2
70	Выбор позиции на поле при игре в защите.	май	18	2
71	Разбор тактических схем построения в защите.	май	22	2
72	Фланговые игроки. Поддачи с края поля с опекой и без.	май	25	2
			<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>

**Календарно-тематическое планирование  
Группа № 2**

№ п/п	Тема (из учебно-тематического плана)	Дата занятия		Количество часов
		месяц	число (а)	
1	Вводное занятие. Охрана труда. Физическая культура и спорт в Море.	сентябрь	2	2
2	Развитие футбола в Море.	сентябрь	5	2
3	Гигиенические знания и навыки. Их роль в спорте.	сентябрь	9	2

4	Правила игры в футбол.	сентябрь	12	2
5	Общая и специальная физическая подготовка.	сентябрь	16	2
6	Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.	сентябрь	19	2
7	Упражнения на координационной лестнице.	сентябрь	23	2
8	Упражнения для укрепления мышц верхней части туловища.	сентябрь	26	2
9	Упражнения на формирование правильной осанки.	сентябрь	30	2
10	Упражнения с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками.	октябрь	3	2
11	Развитие ловкости через подвижные игры.	октябрь	7	2
12	Техника выполнения броска из аута.	октябрь	10	2
13	Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага.	октябрь	14	2
14	Травматизм в футболе.	октябрь	17	2
15	Акробатические приемы в футболе.	октябрь	21	2
16	Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание.	октябрь	24	2
17	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	октябрь	28	2
18	Бег по пересеченной местности до 1500 м (кросс).	октябрь	31	2
19	Бег с изменением скоростных режимов.	ноябрь	4	2
20	Скоростной бег из разных положений.	ноябрь	7	2
21	Бег на 30 м. Развитие скорости.	ноябрь	11	2
22	Прыжки с разбега в длину и в высоту для развития силы.	ноябрь	14	2
23	Прыжки на скакалке для развития координации.	ноябрь	18	2
24	Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Подвижные игры.	ноябрь	21	2
25	Без змейкой между стойками для обводки. Подвижные игры.	ноябрь	25	2
26	Держание мяча в воздухе. Подвижные игры.	ноябрь	28	2
27	Техника игры в футбол. Движение с мячом и без мяча.	декабрь	2	2
28	Техника с мячом.	декабрь	5	2
29	Футбольный фристайл.	декабрь	9	2
30	Виды ударов. Удар по мячу ногой.	декабрь	12	2
31	Более употребительные удары.	декабрь	16	2

32	Менее употребительные удары.	декабрь	19	2
33	Удары по мячу головой.	декабрь	23	2
34	Остановка мяча различными способами.	декабрь	26	2
35	Вводное занятие. Охрана труда. Развитие футбола в России.	январь	9	2
36	Правила игры в футбол. Общие понятия	январь	13	2
37	Общая физическая подготовка с мячом и без.	январь	16	2
38	Специальная физическая подготовка с мячом и без.	январь	20	2
39	Техника ведения мяча. Общие понятия и принципы	январь	23	2
40	Техника передвижения с мячом	январь	27	2
41	Виды ударов по мячу	январь	30	2
42	Техника удара по мячу головой	февраль	3	2
43	Акробатические упражнения для развития координационных способностей	февраль	6	2
44	Передача мяча. Виды и общие принципы	февраль	10	2
45	Техника выполнения коротких и средних передач	февраль	13	2
46	Техника выполнения длинных передач	февраль	17	2
47	Развитие скоростной выносливости	февраль	20	2
48	Тактика в футболе. Особенности и общие принципы	февраль	24	2
49	Тактические действия при игре в обороне	февраль	27	2
50	Тактические действия при игре в атаке	март	2	2
51	Позиции на поле. Общие положения и принципы игры	март	5	2
52	Особенности действия защитников	март	12	2
53	Особенности действия хавбеков	март	16	2
54	Особенности действия нападающих	март	19	2
55	Стандартные положения. Общие правила и принципы выполнения	март	23	2
56	Техника выполнения угловых ударов	март	26	2
57	Комбинационные построения при игре в полузащите	март	30	2
58	Комбинационные построения при игре в нападении	апрель	2	2
59	Психология в футболе. Понятие о менталитете и психологической устойчивости	апрель	6	2
60	Роль тренера и капитана команды на поле и за его пределами	апрель	9	2

61	Финты и обманные движения с мячом	апрель	13	2
62	Контрольное тестирование. Бег на 15 метров с места и с ходу	апрель	16	2
63	Контрольное тестирование. Бег на 30 метров с места и с ходу	апрель	20	2
64	Контрольное тестирование. Прыжок в длину	апрель	23	2
65	Атакующие комбинации. Отработка типовых ситуаций	апрель	27	2
66	Оборонительные действия. Отработка типовых ситуаций	апрель	30	2
67	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	май	4	2
68	Игры в защите виды подстраховок и подсказок.	май	7	2
69	Выбор позиции на поле при игре в атаке.	май	14	2
70	Выбор позиции на поле при игре в защите.	май	18	2
71	Разбор тактических схем построения в защите.	май	21	2
72	Фланговые игроки. Поддачи с края поля с опекой и без.	май	25	2
			<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>

**Календарно-тематическое планирование  
Группа № 3**

№ п/п	Тема (из учебно-тематического плана)	Дата занятия		Количество часов
		месяц	число (а)	
1	Вводное занятие. Охрана труда. Физическая культура и спорт в Море.	сентябрь	5	2
2	Развитие футбола в Море.	сентябрь	6	2
3	Гигиенические знания и навыки. Их роль в спорте.	сентябрь	12	2
4	Правила игры в футбол.	сентябрь	13	2
5	Общая и специальная физическая подготовка.	сентябрь	19	2
6	Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.	сентябрь	20	2
7	Упражнения на координационной лестнице.	сентябрь	26	2
8	Упражнения для укрепления мышц верхней части туловища.	сентябрь	27	2
9	Упражнения на формирование правильной осанки.	октябрь	3	2
10	Упражнения с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя	октябрь	4	2

	руками.			
11	Развитие ловкости через подвижные игры.	октябрь	10	2
12	Техника выполнения броска из аута.	октябрь	11	2
13	Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага.	октябрь	17	2
14	Травматизм в футболе.	октябрь	18	2
15	Акробатические приемы в футболе.	октябрь	24	2
16	Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание.	октябрь	25	2
17	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	октябрь	31	2
18	Бег по пересеченной местности до 1500 м (кросс).	ноябрь	1	2
19	Бег с изменением скоростных режимов.	ноябрь	7	2
20	Скоростной бег из разных положений.	ноябрь	8	2
21	Бег на 30 м. Развитие скорости.	ноябрь	14	2
22	Прыжки с разбега в длину и в высоту для развития силы.	ноябрь	15	2
23	Прыжки на скакалке для развития координации.	ноябрь	21	2
24	Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Подвижные игры.	ноябрь	22	2
25	Без змейкой между стойками для обводки. Подвижные игры.	ноябрь	28	2
26	Держание мяча в воздухе. Подвижные игры.	ноябрь	29	2
27	Техника игры в футбол. Движение с мячом и без мяча.	декабрь	5	2
28	Техника с мячом.	декабрь	6	2
29	Футбольный фристайл.	декабрь	12	2
30	Виды ударов. Удар по мячу ногой.	декабрь	13	2
31	Более употребительные удары.	декабрь	19	2
32	Менее употребительные удары.	декабрь	20	2
33	Удары по мячу головой.	декабрь	26	2
34	Остановка мяча различными способами.	декабрь	27	2
35	Вводное занятие. Охрана труда. Развитие футбола в России.	январь	9	2
36	Правила игры в футбол. Общие понятия	январь	10	2
37	Общая физическая подготовка с мячом и без.	январь	16	2
38	Специальная физическая подготовка с мячом и без.	январь	17	2
39	Техника ведения мяча. Общие	январь	23	2

	понятия и принципы			
40	Техника передвижения с мячом	январь	24	2
41	Виды ударов по мячу	январь	30	2
42	Техника удара по мячу головой	январь	31	2
43	Акробатические упражнения для развития координационных способностей	февраль	6	2
44	Передача мяча. Виды и общие принципы	февраль	7	2
45	Техника выполнения коротких и средних передач	февраль	13	2
46	Техника выполнения длинных передач	февраль	14	2
47	Развитие скоростной выносливости	февраль	20	2
48	Тактика в футболе. Особенности и общие принципы	февраль	21	2
49	Тактические действия при игре в обороне	февраль	27	2
50	Тактические действия при игре в атаке	февраль	28	2
51	Позиции на поле. Общие положения и принципы игры	март	5	2
52	Особенности действия защитников	март	6	2
53	Особенности действия хавбеков	март	12	2
54	Особенности действия нападающих	март	13	2
55	Стандартные положения. Общие правила и принципы выполнения	март	19	2
56	Техника выполнения угловых ударов	март	20	2
57	Комбинационные построения при игре в полузащите	март	26	2
58	Комбинационные построения при игре в нападении	март	27	2
59	Психология в футболе. Понятие о менталитете и психологической устойчивости	апрель	2	2
60	Роль тренера и капитана команды на поле и за его пределами	апрель	3	2
61	Финты и обманные движения с мячом	апрель	9	2
62	Контрольное тестирование. Бег на 15 метров с места и с ходу	апрель	10	2
63	Контрольное тестирование. Бег на 30 метров с места и с ходу	апрель	16	2
64	Контрольное тестирование. Прыжок в длину	апрель	17	2
65	Атакующие комбинации. Отработка типовых ситуаций	апрель	23	2
66	Оборонительные действия. Отработка типовых ситуаций	апрель	24	2
67	Подвижные игры для развития	апрель	30	2



	скоростных способностей.			
68	Игры в защите виды подстраховок и подсказок.	май	7	2
69	Выбор позиции на поле при игре в атаке.	май	8	2
70	Выбор позиции на поле при игре в защите.	май	14	2
71	Разбор тактических схем построения в защите.	май	15	2
72	Фланговые игроки. Поддачи с края поля с опекой и без.	май	21	2
			<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>

#### 4. Оценочные и методические материалы

##### 4.1 Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

*Основными задачами являются:*

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

*Задачи подготовительной части тренировки:*

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;

2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

#### *Задачи основной части тренировки:*

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

#### *Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

*Задачи заключительной части тренировки:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозированные упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях:

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

#### 4.2. Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся, на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь) - предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь) - контрольное в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП), общей физической подготовке (ОФП), технической подготовке (Т П) Каждая учебная группа сдает контрольно-переводные нормативы согласно периоду обучения и возрастной группе.

*Для полевых игроков и вратарей:*

*По общей физической подготовке:*

1. Бег 30 м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 м.
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

*Для полевых игроков:*

*По специальной физической подготовке:*

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

2. Бег 5х30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.).

Футболисты 8 – 10 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 11 – 13 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.



### 3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой

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

*Для вратарей:*

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке –выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) -

выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору

шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) -

выполняется по коридору шириной 3м.

Примечание. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняется в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке

выполняется в полной игровой форме.

*Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»*

I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?

2. Какое место занимает футбол в общей системе физического развития?

3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.

2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.

3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?

4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?

5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?

6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?

2. Виды травм и их профилактика.

3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.

4. Первая помощь при открытых ранах.

5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Техника безопасности во время соревнований по футболу.

2. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения соревнований по волейболу.

V. Основы техники и тактики в футболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в футбол.

2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?

3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.

2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.

3. Индивидуальный план - что это такое?

4. Виды соревнований по футболу.

*4.3 Информационные источники, используемые при реализации программы*

*Список литературы для педагога:*

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2008. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2002.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 2014.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 2014.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/ Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 2003.

*Список литературы для учащихся:*

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 2005 г. 111 с. ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 2008 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 2012, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

**5. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Прочитано и пронумеровано  
Директор ГБОУ №4 Кусто  
Т. Р. Верлина

« 31 » августа 2019 г.

