



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете
протокол № _____
от «___» _____ 202_г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «Школа № 131»
от «__» _____ 202_г. № _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Футбол»

Программа рассчитана на детей от 12-18 лет.
Срок реализации : 1 год

Автор-составитель:

Пантелеев Александр Владимирович
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород,

2020 год

Содержание

1.	Информационная карта программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Календарный учебный график	9
4.	Рабочая программа	10
5.	Оценочный материал	41
6.	Материально-техническое обеспечение	46
7.	Методический материал	47
8.	Информационное обеспечение программы	49

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол».
2.	Автор и руководитель программы	Учитель физической культуры, Пантелеев Александр Владимирович
3.	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район.
4.	Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №131».
5.	Адрес организации	603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6.
6.	Телефон	(831) 437-87-01
7.	Форма проведения	Занятия физкультурно-спортивной направленности.
8.	Цель программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья и содействию правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; гармоничное развитие кружковцев в процессе овладения физической культурой.
9.	Специализация программы	Футбол
10.	Сроки реализации программы	1 год
11.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №131», Приокского района.
12.	Официальный язык программы	Русский
13.	Общее количество участников	10-15 человек.
14.	География участников программы	Обучающиеся МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.

15.	Условия участия в программе	Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей)
16.	Условия размещения участников	Спортивный зал МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.
17.	Краткое содержание программы	<p>Содержание видов деятельности определено исходя из содержания примерной федеральной программы по футболу.</p> <p>Теоретическая подготовка включает вопросы: понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Состояние и развитие футбола в России История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.</p> <p>В программу включены следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития силы; - для развития быстроты; - для развития гибкости; - для развития ловкости. <p>Также в программе прописаны: промежуточная аттестация и контрольные нормативы.</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования «Школа полного дня» МБОУ «Школа №131».

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41, приказа Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на духовное развитие личности ребенка через приобщение к созданию социально значимого продукта работы школьных СМИ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы: Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по футболу общеобразовательных школах, в пионерских лагерях.

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

Задачи обучения для занимающихся:

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол.
- Привитие навыков соревновательной деятельности.
- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 12 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по баскетболу, далее группы, принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в секцию производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 01

октября, а также может осуществляться в течение всего учебного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься баскетболом.

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	10	15	15	2

Учебный год в секции начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором школы с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего учебного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса). Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Наполняемость учебных групп

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность (занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	2 часа	1 часа	2	72 часов	15

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для Зачисления

Продолжительность	Минимальный возраст
1 год	10



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №131"

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ "Школа №131"

от «__» _____ 202_г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

учитель физической культуры

Пантелеев Александр Владимирович

г. Нижний Новгород

2020 год

Аннотация к рабочей программе

«Футбол»

В рамках данного модуля обучающиеся познакомятся с теоретическими основами футбола, этапами его становления и развития в России. Состояние и развитие футбола в России История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России па мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итогами и анализом выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Дата проведения
Тема 1	Физическая культура и спорт в России Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по футболу	2	03.09. по 07.09
Тема 2	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов. Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований	2	10.09. по 14.09
Тема 3	Упражнения для развития силы.	2	17.09. по 21.09
Тема 4	Упражнения для развития быстроты	2	24.09 по 28.09
Тема 5	Упражнения для развития гибкости	2	01.10. по

			05.10
Тема 6	Упражнения для развития ловкости	2	08.10. по 12.10.
Тема 7	Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы	2	15.10. по 19.10
Тема 8	Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.	2	22.10. по 26.10.
Тема 9	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	2	29.10 по 02.11.
Тема 10	Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	05.11. по 09.11
Тема 11	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	2	12.11. по 16.11
Тема 12	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными	2	19.11.

	перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.		по 23.11.
Тема 13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.	2	26.11 по 30.11
Тема 14	Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы	2	03.12. по 07.12
Тема15	Подвижные игры.	2	10.12. по 14.12
Тема 16	Тяжелоатлетическая тренировка. 1. Поднимание на носках с отягощением. 15-30 раз. Поднимание и приседание на носках с весом в 8-10 кг на плечах. 2. Наклоны. 15-30 раз. Вес 8-10 кг и до 20 кг (добавляя 1-2 кг). 3. Приседания. 10-30 раз. Вес 10-15 кг.	2	17.12. по 21.12.
Тема 17	Специальные прыжковые упражнения с мячом. 1. Добивание мяча в стенку или щит. 5 серий. 10-30 раз – каждой рукой. 2. Удар мяча правой ногой по воротам: 5 серий по 10 раз. Игрок располагается в 11 метрах по центру поля и правой ногой посылает мяч в ворота и делает два-три приставных шага влево. 3. Имитация удара в прыжке утяжеленным мячом (30 раз за	2	24.12. по 28.12.

	тренировку). Эти упражнения даются после того, как футболисты освоят основные приемы.		
Тема 18	<p>Скоростная выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 40 сек с отягощением 10-15 кг; - бег в гору (по лестнице) до 60 м; - бег на опилках (песке) до 100 м; - скоростные приседания со штангой (четверть веса тела) и с сопротивлением амортизаторы; - комбинированное упражнение в тройках: ведение – бросок – передача; - передачи, ведение мяча – 100-200 м; - комбинированное упражнение: прыжки со скакалкой – 1 мин, передвижение в защитной стойке – 30 сек, рывок – от 6 до 40 м. <p>Эффективность работы проверяется тестированием: бег по 40 сек – дважды – 320-350 м.</p>	2	11.01. по 14.01
Тема 19	<p>Упражнения для тренировки ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Восьмерка». 25-30 сек. 3 серии, время увеличивать до 1 мин. Перемещение по «восьмерке» не меняя защитной стойки. 2. Перемещения в двух шеренгах. 3 серии по 30 сек. Шеренги лицом друг к другу. Перемещения по сигналу тренера, вторая шеренга перемещается зеркально первой. 3. Челночное перемещение с набивным мячом. 3 серии по 30 сек. Тоже, что и во втором упражнении, но с передачами мячей друг другу. 4. Перемещения по площадке в стороны, вперед назад. 3 серии по 30 сек. 5. Бег спиной вперед (через всю площадку). 6. Перемещение боком до центра (правым боком, назад - левым). <p>Упражнения следует строго дозировать, выполнять лучше вначале тренировки. Прыжковые упражнения чередовать с упражнениями для тренировки ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинированное упражнение «прыжок – рывок - расслабление»; - прыжки на воде, на камнях, кочках; - прыжковые эстафеты (2-3 команды). 	2	18.01. по 21.01.
Тема 20	<p>Прыжковые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на половине площадки. И.п. лицевой линии. По команде все начинают прыгать игроков на вперед, отталкиваясь обеими ногами и как можно 	2	25.01. по

	<p>выше, дальше и быстрее. Затем влево, вправо, спиной назад и исходное положение. Приземляться следует в позицию, которая позволит учащемуся продолжать прыжки: носки ног немного в стороны, колени слегка согнуты.</p> <p>Продолжительность упражнения 10-15 сек; пауза до 1 минуты. Сначала 3-4 серии, затем больше.</p> <p>2. Прыжки на месте с поворотом: Прыжки на двух ногах на месте, каждый четвертый прыжок как можно выше и с поворотом на 360 градусов, 3-4 серии по 12-16 прыжков.</p> <p>3. Прыжок вперед-вверх с поворотом в обратную сторону: спортсмен прыгает от лицевой линии вперед, отталкиваясь обеими ногами. После приземления сразу выпрыгивает вверх, разворачивается в воздухе в противоположную сторону и делает прыжок к месту старта. 3-4 серии по 10-12 раз.</p> <p>4. Прыжки вперед и назад: время 30 сек. 3-4 серии. Пауза 1-2 мин. баскетболисты начинают прыгать вперед от лицевой линии, по сигналу начинают прыжки назад. Это упражнение способствует развитию прыгучести, прыжковой выносливости, укреплению мышц и связок ног.</p> <p>5. Прыжки с изменением направления. 2 серии. Прыжки по диагонали к середине половины площадки и т.д. по всей площадке. Расстояние прыжков – 40-50- см назад и 80-100 см вперед.</p> <p>6. Прыжок с блокировкой. 3-4 серии по 30 сек. Прыжок вперед или назад с одновременным выбрасыванием левой или правой руки (поочередно) и имитация накрывания или отбивания мяча. Назад игрок тоже прыгает как можно выше, а после приземления снова прыгает, вверх имитируя блокировку мяча.</p> <p>7. Добивание. 3-4 серии по 10 раз – левой, правой и обеими руками. На стене на расстоянии 5 см от нее и на высоте 2,9 и 3,05 м от пола повесьте 6-8 «груш» диаметром 8-12 см на расстоянии 1м друг от друга. По команде спортсмены прыгают и добивают груши в белые пятна, нарисованные на стене на одной высоте с грушами. Вариант упражнения – доставание кольца.</p> <p>8. Прыжки из глубокого приседа. 5 серий по 5-20 прыжков.</p> <p>9. Прыжки со скакалкой. 5-6 серий по 20-25 прыжков.</p>		28.01
Тема 21	<p>Защитные упражнения.</p> <p>1. Передвижения в защитной стойке без мяча на опилках</p>	2	01.02.

	(песке), со штангой, с сопротивлением. 2. Упражнение «преодоление двух защитников». 3. Упражнение «засаль противника». 4. Численное преимущество нападающих (два против одного, три против двух) – выполняется с мячом. 5. Прессинг два против двух, три против трех, пять против пяти (без ведения мяча). Упражнения выполняются на площадке для ручного мяча или поперек футбольного поля.		по 04.02
Тема 22	Передачи мяча по очереди каждой ногой на месте	2	08.02. по 11.02
Тема 23	передачи мяча ногами в движении	2	15.02 по 18.02.
Тема 24	Прием мяча на месте. действия.	2	22.02. по 01.03.
Тема 25	остановка мяча одной ногой	2	04.03. по 08.03.
Тема 26	Передача двумя руками с аута.	2	11.03. по 15.03.
Тема 27	Передача мяча одной ногой с навесом	2	18.03. по 22.03.
Тема 28	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивноэтическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом	2	25.03. по

	<p>нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.</p>		29.03.
Тема 29	<p>Гигиенические требования к занимающимся спортом Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p>	2	01.04. по 05.04.
Тема 30	<p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.</p>	2	08.04. по 12.04
Тема 31	<p>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения</p>	2	15.04. по 19.04

	инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.		
Тема 32	Общая характеристика спортивной подготовки Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничен тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.	2	22.04. по 26.04
Тема 33	Планирование и контроль спортивной подготовки Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития футболистов Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля, его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.	2	29.04. по 03.05
Тема 34	Физические способности и физическая подготовка Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц	2	06.05. по

	под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования с отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.		13.05
Тема 35	Основы техники игры и техническая подготовка Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.	2	17.05. по 20.05
Тема 36	Спортивные соревнования Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада; главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.	2	20.05. по 27.05
	Итого	72	

Содержание программы

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность:

вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Темы теоретических **ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	тема	Краткое содержание раздела
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.
2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта.

		Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
4	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

5	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.
6	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований.

Общая физическая подготовка

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

Характеристика основных физических качеств.

Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их

длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - поли.метрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической

подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е

- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах). Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Б ы с т р о т а.

- Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.
4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять

двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость

разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

· Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

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

· Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

· Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

· Упражнения для туловища.

· Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

· Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

· Упражнения с сопротивлением.

· Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости,

ловкости, быстроты).

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

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы,)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину с места.

- Многоскоки.

6. Спортивные игры.

- Ручной мяч,

- баскетбол,

- волейбол.

Специальная физическая подготовка

1. 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении фишек, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка конусов(на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного мяча на дальность.

5. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких конусов с ударами по воротам.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой и обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

1. 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

4. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении фишек, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка конусов(на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

5. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного мяча на дальность.

8. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких конусов с ударами по воротам.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

9. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой и обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующие методические приемы при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Удары с полуполета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах:

-Удар лбом с места.

- Удар головой в прыжке.
- Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей:

ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

• Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй

приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодоступные мячи переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

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.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие

передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

• Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Игровая подготовка от ворот

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за

правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета). Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет(с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на этапе начальной подготовки.
- сохранение здоровья спортсменов.

Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае, в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в форме практических зачётов. По теоретической части программы в форме собеседования. Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по футболу

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по футболу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.

- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико–тактическая подготовка – сдача практических зачётов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения:

Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки .Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

По общей физической подготовке

Оценка выполнения бега на 30 м

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Фиксируется показанный результат.

Оценка выполнения бега на 300 м

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Фиксируется показанный результат.

Оценка выполнения прыжка в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

По специальной физической подготовке

Оценка выполнения Бега 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 линией.

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

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

По технической подготовке:

Оценка выполнения -Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м . Футболисты посылают мяч по воздуху в

заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Оценочные материалы на начало года

Контрольн ые	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори.
ОФП			
Бег 30 м	5.7	6.0	6.1
Бег 300 м	75	80	85
Прыжок с места	140	130	120
СФП			
Бег 30 м с/м	7.0	7.1	7.3
Вбрасывание	7	6	5
Удары на точность	25	20	15

Оценочные материалы на конец года

Контрольные		Уровень	
ОФП	Отлично	Хорошо	Удовлетвори.
Бег 30 м	5.6	5.9	6.0
Бег 300 м	70	75	80
Прыжок с места	150	140	130
СФП			
Бег 30 м с/м	6.9	7.0	7.1
Вбрасывание	8	7	6
Удары на точность	30	25	20

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:

положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

➤ Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1. умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы. Ответил правильно на 80% вопросов - «сдал»

➤ Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1. не усвоил и не раскрыл основное содержание материала. Ответил на 20% - «не сдал».

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Вопросы для оценивания теоретической подготовки
-------	--------------------------------	---

1	Теоретическая подготовка	1. Какие основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой? 2. История возникновения и развития футбола; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового
2	Общая физическая подготовка	1. Какие задачи общей физической подготовки? 2. Упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, мини- футбол и т.д.). 3. Какие бывают упражнения для развития координации движений, ловкости, силы, быстроты, выносливости
3	Специальная физическая	1. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;
4	Техническая подготовка	Знать выполнение техники 1. Виды ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема) внутренней
5	Тактическая	Знать деятельность футболиста на поле.
6	Текущие, контрольные и переводные	-методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы.

7	Участие	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;
8	Учебные игры	Знать упрощенные правила игры на площадке 69x35

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень рекомендуемого оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения обучения

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально – техническое обеспечение

№	Большой зал	Ед.изм.	кол-во
1.	Ворота для мини-футбола	шт	2
2.	Мячи для мини - футбола	шт	10
3.	Скакалки	шт	20
4.	Мяч волейбольный	шт	2
5.	Жгуты,эспандеры	шт	по 4
6.	Фишки переносные, конусы	шт	20
7.	Мячи набивные (медицинбол)	шт	10
8.	Обручи	шт	10
9.	Гантели разновесные	шт	3
10.	Утяжелители для ног и рук	пар	5
11.	Шведская стенка	шт	10
12.	Мат гимнастический	шт	2
13.	Секундомер	шт	1
14.	Манишки	шт	20
№	Футбольное поле	Ед.изм.	кол-во
1.	Ворота для футбола	шт	2
2.	Флаги д/разметки футбольного поля	шт	4
3.	Стойка для разметки футбольного поля	шт	10
4.	Футбольные мячи	шт	20
5.	Насос для накачивания мячей	шт	1
6.	Сетка для переноски мячей	шт	2

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методические рекомендации по реализации программы

Приёмы и методы работы с детьми

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала, которая достигается за счет максимальной наглядности и неразрывности с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу.

На занятии у каждого ребенка остаются большие возможности для творчества. Важным условием для успешного усвоения программы является организация комфортной творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися и у обучающихся между собой.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

Отличительные особенности образовательной программы заключаются в поэтапном освоении материала.

При практической работе все учащиеся выполняют одинаковые задания. Руководитель излагает теоретический материал и дает пояснения одновременно всей группе. Задания, предлагаемые учащимся, должны быть посильны для всех.

Занятия делятся на теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть проводится в форме беседы, где раскрываются вопросы теории, другие занятия - практическая работа детей. Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

При обучении используются следующие методы:

- Методы практико-ориентированной деятельности: упражнения, тренировка, практикум.
- Словесные методы обучения: лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация.
- Исследовательские методы: поиск информации, эксперимент.
- Методы проблемного обучения: создание проблемных ситуаций и постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися; самостоятельный поиск ответов обучающимися на поставленную проблему.
- Метод игры.
- Наглядный метод обучения: с использованием наглядных материалов: рисунки, плакаты; таблицы, схемы; использование видеоматериалов и презентаций.

При реализации учебного процесса педагогом применяются словесный, игровой, наглядный методы и метод оценки детьми друг друга. Это обусловлено тем, что дети включаются в процесс обучения постепенно. Главная задача педагога на данном этапе - заинтересовать ребёнка, выявить его творческую активность. На первом этапе формируются навыки общения в детском коллективе.

Учитывая психологические возрастные особенности обучающихся, следует помнить, что в этом возрасте им необходима постоянная смена деятельности. Поэтому подача практического и теоретического материала чередуется и комбинируется во время занятия. Обучающиеся могут свободно передвигаться по помещению, общаться между собой. Они могут выступать в качестве помощников педагога – помогать отстающим товарищам.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон «Об образовании в РФ»
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
5. Лаптев А.П., Сучилина А.А., «Юный футболист»: Учебное пособие для тренеров. – Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1983г.
6. Спиринов А., Будогосский А., Футбол. Правила игры в вопросы и ответы 2006год. Издание второе. Дополненное. Москва 2006г.
7. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания – Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1986г.
8. Качани Л., Горский Л., Тренировка футболистов – Братислава, Спорт, славацкое физкультурное издательство, 1984г.
9. Козловского В.И. Подготовка футболистов - Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1978г.
10. Футбол. Книга-тренер- Москва ООО «Издательство Эксмо», 2015г.
11. Гарбалеускас Ч.Л. Играем в ручной мяч – Москва. Издательство

«Просвящение», 1988г.

12.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - Москва, Издательство

«Физкультура и спорт», 1971г.

13.Лясковских К.П. Техника ударов- Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1977г.

14.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки - Минск «Высшая школа», 1980г.