

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МО «ОЗЕРСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
г. ОЗЁРСКА» КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 июня 2017 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
и.о. директора МБУДО ЦРТД и Ю  
г.Озерска



Мартынец Г.В.

Приказ № 38/1 от 30 июня 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор:

Владыевский А.В,  
педагог дополнительного образования

г.Озерск, 2017 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности создана с целью обучения игры в футбол, повышения уровня функциональных возможностей детей и подростков, воспитания у них морально – волевых качеств.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, футбол способствует физической закалке, укреплению здоровья обучающихся.

**Цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности через занятия футболом.

### **Основные задачи программы:**

#### обучающие:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;

#### воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;

#### развивающие:

- совершенствовать двигательные навыки.

#### валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

#### мотивационные:

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

В группы принимаются дети 10-18 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

**Формирование групп** осуществляется в начале учебного года.

Количественный состав групп -15-20 человек.

Срок реализации программы – 5 лет.

**Место занятий** – спортзал, стадион и спортивная площадка

**Режим занятий:**

- 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа;
- 3-й год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа;
- 4-й год обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа;
- 5-й год обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа;

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый. Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях учащиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора - общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе после того, как усвоены, правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу в классе, школе, по месту жительства.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - уметь показывать и объяснять учебный материал, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

### **Основные формы и методы обучения.**

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

### **Особенности содержания программы:**

#### ***1 год обучения***

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

#### **Ожидаемые результаты.**

К концу учебного года

##### **• Учащиеся будут знать:**

- ✓ основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
- ✓ основные средства ОФП.

##### **• Учащиеся будут уметь:**

- ✓ играть по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
- ✓ выполнять основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
- ✓ выполнять основные действия игры вратаря.
- ✓ ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- ✓ применять изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
- ✓ освоят основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
- ✓ ориентироваться при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

#### ***2 год обучения***

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание

удаляется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года

• **Учащиеся будут знать:**

- ✓ теоретические знания по основным разделам теоретической подготовки.
- ✓ знать и применять основы атакующих и защитных действий.
- ✓ основные правила игры в футбол.

• **Учащиеся будут уметь:**

- ✓ применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
- ✓ оценивать игровую ситуацию.
- ✓ осуществлять переход от обороны к атаке.
- ✓ выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
- ✓ оценивать свои игровые действия.
- ✓ освоят действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

***3 год обучения***

На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года

• **Учащиеся будут знать:**

- ✓ теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- ✓ знать и применять основы атакующих и защитных действий.

• **Учащиеся будут уметь:**

- ✓ приобретут специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
- ✓ овладеют основными приёмами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча).
- ✓ разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
- ✓ оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
- ✓ оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- ✓ будут проявлять гибкое тактическое мышление во время игры.

- ✓ овладеют навыками коллективной игры.

#### ***4 год обучения***

На четвертом году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

К концу учебного года

- **Учащиеся будут знать:**

- ✓ углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- ✓ Обязанности судей.

- **Учащиеся будут уметь:**

- ✓ отрабатывать основные приёмы игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча).
- ✓ оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- ✓ будут проявлять гибкое тактическое мышление во время игры.
- ✓ овладеют навыками коллективной игры.
- ✓ освоят действия вратаря (перехват и отбивание мяча стоя и в падении, прием мяча в движении).

#### ***5 год обучения***

На пятом году обучения предусматривается увеличение времени, отводимого на тактическую и техническую подготовку, выявление индивидуальных игровых качеств, совершенствование игровых навыков

К концу учебного года

- **Учащиеся будут знать:**

- ✓ углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- ✓ Обязанности судей. Способы судейства.

- **Учащиеся будут уметь:**

- ✓ выбирать место в ходе игры
- ✓ использовать атакующие и оборонительные комбинации
- ✓ играть в защите и в нападении
- ✓ разыгрывать штрафной и свободный удары, удар от ворот, угловой удар, создавать искусственное положение «вне игры»)
- ✓ совершенствовать действия вратаря (развитие быстроты реакции, ориентации в игровых ситуациях, отбивание мяча одной и обеими руками (кулаками)).

## Педагогический контроль

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретической подготовки* осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (апрель-май).

Оценка уровня *общефизической подготовки* учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице (см. приложение) .

Педагогическое тестирование по *освоению основных элементов футбола* проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м-из трёх попыток (сек)
- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)
- Жонглирование (кол-во ударов)

Контроль за освоением учащимися *игровых действий* осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

Б) умение распределять игроков при личной защите:

- один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

Г) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;

- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);

Формой контроля *освоения игровых действий* являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у учащихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.



# Учебный план

## 1 год обучения

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	32	2	30
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8
4	Техническая подготовка	14	2	12
5	Тактическая подготовка	8	2	6
6	Учебные и тренировочные игры	68	2	66
7	Соревнования	8	1	7
8	Сдача нормативов	2	1	1
	итого	144 часа	13 часов	131 час

### Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Практика:

- Тест для выявления уровня физического развития.

### Тема 2. Общая физическая подготовка

- Теория:**
1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
  2. Физиологические характеристики силы.
  3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

*Общеразвивающие упражнения без предметов*

- 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.

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

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

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### ***Акробатические упражнения***

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

### ***Подвижные игры и эстафеты.***

- 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.

### ***Легкоатлетические упражнения***

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

#### **Тема 4. Техническая подготовка**

Теория:

- определение способа ведения (левой, правой ногой) мяча; значение смены способа и скорости ведения мяча.

Практика:

- Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
- Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
- Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
- Остановки мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча
- Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.
- Обманные движения: «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.
- Игра вратаря: основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка**

Теория:

- значение тактической подготовки в построении игровой комбинации.

## Практика:

- Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- Индивидуальные действия в защите: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).
- Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».
- Действия вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

## **Тема 6. Учебные и тренировочные игры.**

### Теория:

- установка перед играми. Разбор проведенных игр.

### Практика:

- Проведение учебных и тренировочных игр

## **Тема 7. Соревнования.**

### Теория:

- Изучение прав и обязанностей игроков.

### Практика:

- Внутригрупповые
  - ✓ Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- Межгрупповые

- ✓ Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

## **Тема 8. Сдача нормативов**

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (ответ на билет, устный опрос)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

# Учебный план

## 2 год обучения

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	38	4	34
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18
4	Техническая подготовка	50	5	45
5	Тактическая подготовка	14	3	11
6	Учебные и тренировочные игры	76	2	74
7	Соревнования	12	1	11
8	Сдача нормативов	4	1	3
	итого	216 часов	19 часов	197 часов

### Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Значение правильного режима для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Практика:

- Тест для выявления уровня физического развития.

### Тема 2. Общая физическая подготовка

- Теория:**
1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
  2. Физиологические характеристики силы.
  3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

## ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

- 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.

## ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

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

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения**

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

### **Подвижные игры и эстафеты.**

- 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.

### **Легкоатлетические упражнения**

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория:

- интенсивность нагрузки как количественной характеристики двигательной деятельности в игре.

Практика:

- акробатика, «колесо Рамдта», бег с изменением темпа, ритма и ускорения, специальные прыжки (выпрыгивания).

### **Тема 4. Техническая подготовка**

Теория:

- значение интенсивности и многократности выполнения упражнений.

Практика:

- Перемещения для вратарей: прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
- Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.
- Удары головой. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.
- Остановка мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
- Ведение мяча: правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.



- Обманные движения: «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
- Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.
- Игра вратаря. Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

## **Тема 5. Тактическая подготовка**

Теория:

- способы ведения мяча, ударов, степень активности игроков, обход соперников.

Практика:

- Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).
- Действия в защите. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.
- Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Тема 6. Учебные и тренировочные игры.**

Теория:

- Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок.
- установка перед играми. Разбор проведенных игр.

Практика:

- Проведение учебных и тренировочных игр

### **Тема 7. Соревнования.**

Теория:

- Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика:

- Внутригрупповые
  - ✓ Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- Межгрупповые
  - ✓ Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

### **Тема 8. Сдача нормативов**

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (ответ на билет, устный опрос)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

# Учебный план

## 3 год обучения

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	32	2	30
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18
4	Техническая подготовка	40	2	38
5	Тактическая подготовка	20	2	18
6	Учебные и тренировочные игры	68	2	66
7	Инструкторская практика	10	2	8
8	Работа по выявлению индивидуальных спортивных качеств	6	1	5
9	Соревнования	12	-	12
10	Сдача нормативов	6	2	4
	итого	216 часов	16 часов	200 часов

### Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Практика:

- Проведение контрольных тестов на выявление уровня физического развития.

### Тема 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** 1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости

2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

- 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.

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
  - Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
  - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
  - Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
  - Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### ***Акробатические упражнения***

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

### ***Подвижные игры и эстафеты.***

- 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.

#### ***Легкоатлетические упражнения***

- *Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.*
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория:

- всестороннее развитие двигательной системы игроков в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствование специфических двигательных способностей.

Практика:

- акробатика, «колесо Рамдта», бег с изменением темпа, ритма и ускорения, специальные прыжки (выпрыгивания), прыжки с нагрузкой

### **Тема 4. Техническая подготовка**

Теория:

Практика:

- Перемещения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
- Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулёта правой и левой ногой.
- Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны,
- Остановки мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Ведение мяча. Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости.
- Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убираем мяча под себя и пропуском мяча партнёру.
- Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде.
- Игра вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением.

## **Тема 5. Тактическая подготовка**

Теория:

- значение техники обводки, развитие степени активности футболистов самостоятельной деятельности в процессе игры.

Практика:

· Действия в нападении:

- Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды.

Действия в защите

- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».
- Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды.
- Игра вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

## **Тема 6. Учебные и тренировочные игры.**

Теория:

- установка перед играми. Разбор проведенных игр.
- Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.

Практика:

- Проведение учебных и тренировочных игр

## **Тема 7. Соревнования.**

Теория: -

Практика:

- Внутригрупповые
  - ✓ Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- Межгрупповые
  - ✓ Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

## **Тема 8. Инструкторская практика**

Теория:

- жесты флажками, терминология нарушений, заполнение протокола соревнований, составление заявки, составление игровой таблицы.

Практика:

- уметь показывать и объяснять учебный материал, самостоятельно проводить занятия с группой.

## **Тема 9. Работа по выявлению индивидуальных спортивных качеств**

Теория:

- особенности действий на поле защитников, полузащитников и нападающих

Практика:

- Атакующие и защитные действия полевых игроков

## **Тема 10. Сдача нормативов**

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (ответ на билет, устный опрос)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.



## Учебный план

### 4 год обучения

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	44	4	40
3	Специальная физическая подготовка	38	4	34
4	Техническая подготовка	60	6	54
5	Тактическая подготовка	48	6	42
6	Учебные и тренировочные игры	82	2	80
7	Инструкторская и судейская практика	14	2	12
8	Работа по выявлению индивидуальных спортивных качеств	10	2	8
9	Соревнования	20	-	20
10	Сдача нормативов	6	2	4
	итого	324	29	295

#### Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика:

- Проведение контрольных тестов на выявление уровня физического развития.

## Тема 2. Общая физическая подготовка

- Теория:**
1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
  2. Физиологические характеристики силы.
  3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

### *Общеразвивающие упражнения без предметов*

- 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.

### *Общеразвивающие упражнения с предметами*

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
  - Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
  - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
  - Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
  - Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### *Акробатические упражнения*

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

- Перекаты и перевороты.

### ***Подвижные игры и эстафеты.***

- 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.

### ***Легкоатлетические упражнения***

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория:

- всестороннее развитие двигательной системы игроков в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствование специфических двигательных способностей.

Практика:

- акробатика, «колесо Рамдта», бег с изменением темпа, ритма и ускорения, специальные прыжки (выпрыгивания), прыжки с нагрузкой

## **Тема 4. Техническая подготовка**

Теория:

- Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика:

- Перемещения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
- Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу,

удары носком и пяткой, удары с полулёта правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

- Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
- Остановки мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.
- Ведение мяча. Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.
- Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убираем мяча под себя и пропуском мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропуском мяча».
- Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.
- Игра вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## **Тема 5. Тактическая подготовка**

Теория:

- необходимость точности и быстроты передачи низом, неразрывности цепочки действий. Значение выработки скоростной выносливости.

#### Практика:

##### · Действия в нападении:

- Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

##### · Действия в защите

- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
- Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».
- Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через центр и флангом.
- Игра вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле

катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

## **Тема 6. Учебные и тренировочные игры.**

Теория:

- установка перед играми. Разбор проведенных игр.

Практика:

- Проведение учебных и тренировочных игр

## **Тема 7. Соревнования.**

Теория: -

Практика:

- Внутригрупповые
  - ✓ Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- Межгрупповые
  - ✓ Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

## **Тема 8. Инструкторская и судейская практика**

Теория:

- Обязанности судей. Способы судейства.

Практика:

- Судейство учебных и тренировочных игр

## **Тема 9. Работа по выявлению индивидуальных спортивных качеств**

Теория:

- особенности действий на поле защитников, полузащитников и нападающих

Практика:

- Атакующие и защитные действия полевых игроков

## **Тема 10. Сдача нормативов**

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (ответ на билет, устный опрос)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

## Тематический план

### *5 год обучения*

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	3	1	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	66	6	60
4	Техническая подготовка	54	8	46
5	Тактическая подготовка	60	10	50
6	Учебные и тренировочные игры	73	4	69
7	Инструкторская и судейская практика	20	4	16
8	Работа по выявлению индивидуальных спортивных качеств	18	4	14
9	Соревнования	24	-	24
10	Сдача нормативов	6	2	4
	итого	324 часов	39 часов	285 часов

### Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика:

- Проведение контрольных тестов на выявление уровня физического развития.

## Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

- Теория:**
1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
  2. Физиологические характеристики силы.
  3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

### *Общеразвивающие упражнения без предметов*

- 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.

### *Общеразвивающие упражнения с предметами*

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

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения**



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

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

- 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.

#### **Легкоатлетические упражнения**

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Тема 4. Техническая подготовка**

Теория:

- Анализ видеозаписей выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов.

Практика:

- Совершенствование ведения мяча и обводки соперника (ведение мяча с изменением направления, остановкой прижатием к земле, «подрезкой», имитация прижатия мяча «Велосипед»)
- Совершенствование передач (отработка передач и приема мяча, игры головой, коротких и длинных передач в движении)
- Совершенствование удара по воротам (после обводки соперника, после приема мяча, удар по воротам без подготовки, удары головой, на завершающем этапе комбинации).

### **Тема 4. Тактическая подготовка**

Теория:

- значение быстроты, точности и взаимосвязи действий игроков. Влияние индивидуальных и коллективных действий на решение конкретных ситуаций.

Практика:

- совершенствование умения выбирать место в ходе игры
- совершенствование взаимосвязанных действий
- совершенствование атакующих комбинаций
- совершенствование оборонительных комбинаций
- совершенствование игры в защите и в нападении
- совершенствование игры в стандартных положениях (при розыгрышах штрафного и свободного ударов, ударов от ворот, угловых ударов, создание искусственного положения «вне игры»)
- совершенствование действий вратаря (прием мяча «В корзинку» в прыжке и в падении, развитие быстроты реакции, ориентации в игровых ситуациях, приемы перехвата и отбивания и выбивания мяча стоя и в падении, отбивание мяча одной и обеими руками (кулаками)).

## **Тема 6. Учебные и тренировочные игры.**

Теория:

- установка перед играми. Разбор проведенных игр.

Практика:

- Проведение учебных и тренировочных игр

## **Тема 7. Соревнования.**

Теория: -

Практика:

- Внутригрупповые
  - ✓ Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- Межгрупповые
  - ✓ Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

## **Тема 8. Инструкторская и судейская практика**

Теория:

- Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Практика:

- Судейство игровых, тренировочных и товарищеских игр

### **Тема 9. Работа по выявлению индивидуальных спортивных качеств**

Теория:

- особенности действий на поле защитников, полузащитников и нападающих

Практика:

- Атакующие и защитные действия полевых игроков

### **Тема 10. Сдача нормативов**

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (ответ на билет, устный опрос)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

## Список литературы

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 г.
5. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007 г.
6. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
7. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
8. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
9. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
10. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
11. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантелеева «Феникс», 2008г.
12. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
13. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.