

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»

Программа рассмотрена и принята на заседании педагогического совета от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждена:
Приказ № 117 от 31.08.2022 г.

02-16

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ» («СЛОБОЖАНЩИНА»)**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет
Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель:
Дырков А.В. – тренер-преподаватель
Черни К.П. – тренер-преподаватель
Марченко П.Г. – тренер-преподаватель
Рудыкин А.И. – тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2022 г.

Оглавление.

Пояснительная записка.	3
Учебный план.....	10
Учебный план для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 годов обучения.	12
Учебный план для спортивно-оздоровительных групп 4, 5 и 6 годов обучения.	13
Учебный план для спортивно-оздоровительных групп 7, 8, 9 и 10 годов обучения.	14
Содержание программы.	15
Программный материал первого, второго и третьего годов обучения (СОГ).....	15
Программный материал четвертого, пятого и шестого годов обучения (СОГ).	18
Программный материал седьмого, восьмого, девятого и десятого годов обучения (СОГ).	22
Методическое и информационное обеспечение программы.	25
Рабочая программа воспитания.....	27
Календарный план воспитательной работы.....	31
Список использованной литературы.	34

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М., «Просвещение», 1986 г. В программе модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения. Так же изменен срок реализации программы. Обновлено содержание разделов программы в соответствии с современными требованиями и актуальными методами и формами работы.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Данная образовательная программа рассчитана на 10 лет обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся (мальчиков и девочек) в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 168 часов в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 2 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники 2 занятия по 30 минут, с периодичностью 2 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Календарный учебный график.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	30 июня	42	168	4	2 раза по 2 академических часа

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Развитие футбола в России»;
- «Гигиенические знания и навыки. Закаливание»;
- «Врачебный контроль и воспитательная работа»;
- «Правила игры в футбол»;
- «Место занятий и оборудование»;
- «Общая и специальная физическая подготовка»;
- «Техника игры в футбол»;
- «Тактика игры в футбол»;

- «Соревнования по футболу»;
- «Выполнение норм комплекса ГТО»;
- «Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры».

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.

В настоящее время уровень физического развития и здоровья подрастающего поколения заметно снизился. Достаточно посмотреть на количество учащихся, которые полностью и частично освобождены от занятий физической культурой и спортом. Анализируя состояние здоровья учащихся школ, можно сделать вывод, что менее половины являются полностью здоровыми. Сегодня каждый третий юноша призывного возраста не может быть призван на военную службу по состоянию здоровья. В связи с этим в настоящее время актуально встает вопрос о занятости учащихся, правильном планировании дополнительных физических нагрузок и привлечению подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данные проблемы возможно решить посредством занятости учащихся в объединениях физкультурно-спортивной направленности учреждений дополнительного образования по различным видам спорта. Это позволит сформировать правильную жизненную позицию, потребность в здоровом образе жизни, повысить социальную активность подрастающего поколения и укрепить их здоровье.

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

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Футбол».

Из цели реализации программы вытекают общие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Футбол».

Вместе с этим следует отметить, что на каждом году обучения решаются определенные конкретные задачи:

На первом году обучения — укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение норм комплекса ГТО; овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

На втором году обучения — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; подготовка и выполнение

норм комплекса ГТО; овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых склонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего); участие в соревнованиях по футболу; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно.

На третьем году обучения — укрепление здоровья; дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; подготовка и сдача отдельных норм комплекса ГТО; совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсменов.

На четвертом году обучения — укрепление здоровья; дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; подготовка и сдача отдельных норм комплекса ГТО; совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсменов.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу обучающиеся должны освоить тактику и технику игры в футбол, правила игры, должны владеть теоретическими знаниями об истории развития физической культуры и спорта, о развитии футбола, должны быть сформированы навыки самоконтроля, техники безопасности и гигиены, должен повыситься уровень общей и специальной физической подготовки учащихся, должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

1. Бег 30 м.
2. Шестиминутный бег
3. Прыжок в длину с места
4. Бег 30 м. с ведением мяча
5. Удар по мячу ногой на дальность
6. Жонглирование мячом
7. Удар по мячу ногой на точность попадания
8. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам
9. Бросок мяча рукой на дальность.

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися делается вывод об освоении ими программного материала.

Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	8 лет		9-10 лет	
		М	Д	М	Д
1	Бег 30 м (с)	7,0	7,2	6,7	6,9
2	6-минутный бег (м)	750	550	850	650
3	Прыжок в длину с места (см)	125	120	140	135
4	Бег 30 м с ведением мяча (с)	9,0	9,5	7,5	8,5
5	Удар по мячу ногой на дальность (м)	15	10	20	15
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	3	2	4	3
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	2	1	3	2
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	16	18	14	16
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)	8	6	10	7

№ п/п	Контрольные упражнения	11-12 лет		13-14 лет	
		М	Д	М	Д
1	Бег 30 м (с)	5,3	6,2	5,0	6,0
2	6-минутный бег (м)	1100	1000	1300	1100
3	Прыжок в длину с места (см)	160	145	175	155
4	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	7,5	6,1	7,1
5	Удар по мячу ногой на дальность (м)	35	25	45	35
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	6	12	8
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	3	5	4
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	13	15	12	14
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)	12	9	15	12

№	Контрольные упражнения	15-16 лет		17 лет	
		М	Д	М	Д
1	Бег 30 м (с)	4,4	5,6	4,2	5,2
2	6-минутный бег (м)	1500	1200	1550	1250
3	Прыжок в длину с места (см)	200	170	215	175
4	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,6	6,5	5,4	6,2
5	Удар по мячу ногой на дальность (м)	55	40	65	45
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	16	10	20	12
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	7	5	8	6
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	10	13	9,3	12,5
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)	20	16	25	18

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет; на 13 вопросов – для детей в возрасте 8-10 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1. Какая страна считается родиной футбола?

- А. Бразилия.
- Б. Англия.
- В. Италия.

2. Состав команды для игры в футбол:

- А. 10 ч.
- Б. 11 ч.
- В. 5 ч.

3. Сколько длится тайм в футболе ?

- А. 30 мин.
- Б. 20 мин.
- В. 45 мин.

4. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

- А. 11 м.
- Б. 10 м.
- В. 15 м.

5. В футболе гол считается забитым, если мяч:

- а) коснулся линии ворот между стойками;
- б) полностью пересёк линию ворот между стойками;
- в) коснулся сетки ворот;
- г) попал в перекладину

6. Какие термины относятся к футболу?

- а) свободный удар;
- б) тайм-аут;
- в) 11-метровый удар;
- г) вне игры;
- д) двойное ведение;
- е) пробежка.

7. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

- А) Штрафной

- Б) «Мертвый мяч»
- В) Автогол
- Г) Ложный маневр

8.Что такое финт в футболе?

- А) Определение местоположения мяча
- Б) Название тайма
- В) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника
- Г) Второе наименование полузащитника

9. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча?

- А) Трое
- Б) Пятеро
- В) Двое
- Г) Семеро

10. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?

- А) Одну
- Б) Две
- В) Ни одной.
- Г) Три

11.Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру?

- А) Флагом
- Б) Рукой
- В) Карточкой
- Г) Свистком

12.Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров?

- А) Буллит
- Б) Гол
- В) Пенальти
- Г) Аут

13. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

- А) «Ручной мяч»
- Б) «Мяч для ноги»
- В) «Бей ногой»
- Г) «Мячом и ступней»

14.Может ли в футболе полевой игрок заменить вратаря своей команды?

- А) Нет
- Б) Иногда
- В) Да

15.Как еще называется вратарь в футболе?

- А) Стоппер
- Б) Голкипер
- В) Защитник

16. Как называется удар по мячу из угла поля в футболе?

- А) Головной
- Б) Угловой
- В) Штрафной

17. Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

- А) Черную карточку.
- Б) Зеленую карточку.
- В) Красную карточку

18. Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?

19. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?

- А) Защитник
- Б) Нападающий
- В) Вратарь

20. Как часто проходят финальные соревнования чемпионата мира по футболу?

- А) Раз в три года
- Б) Раз в четыре года
- В) Раз в два года

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

- спортивный зал с площадкой – 1 шт.;
- мяч футбольный – 15 шт.;
- скакалки гимнастические – 10 шт.;
- маты гимнастические – 8 шт.;
- конусы - 6 шт;
- лестница координационная – 1 шт;
- манишка спортивная – 10 шт.

Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов										Формы аттестации и контроля
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	9 год обучения	10 год обучения	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Устный опрос
4	Врачебный контроль и воспитательная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
5	Правила игры в футбол	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	Устный опрос, учебные игры
6	Место занятий и оборудование	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	58	58	58	58	58	58	59	59	59	59	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
8	Техника игры в футбол	52	52	52	54	54	54	55	55	55	55	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
9	Тактика игры в футбол	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры

10	Соревнования по футболу	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-
11	Выполнение норм комплекса ГТО	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
12	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
	Итого	168	168	168	168	168	168	168	168	168	168	-

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 годов обучения.**

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	2	2	-	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки, Закаливание	1	1	-	Устный опрос
4	Врачебный контроль и воспитательная работа	4	4	-	-
5	Правила игры в футбол	3	3	-	Устный опрос, учебные игры
6	Место занятий и оборудование	1	1	-	Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	58	2	56	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
8	Техника игры в футбол	52	2	50	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
9	Тактика игры в футбол	28	2	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
10	Соревнования по футболу	12	1	11	-
11	Выполнение норм комплекса ГТО	2	-	2	-
12	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-	4	-
	Итого	168	19	149	-

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 4, 5 и 6 годов обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки, Закаливание	1	1	-	Устный опрос
4	Врачебный контроль и воспитательная работа	4	4	-	-
5	Правила игры в футбол	2	2	-	Устный опрос, учебные игры
6	Место занятий и оборудование	1	1	-	Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	58	2	56	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
8	Техника игры в футбол	54	2	52	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
9	Тактика игры в футбол	28	2	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
10	Соревнования по футболу	12	1	11	-
11	Выполнение норм комплекса ГТО	2	-	2	-
12	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-	4	-
	Итого	168	17	151	-

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 7, 8, 9 и 10 годов обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Физическая культура и спорт в России	-	-	-	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки, Закаливание	1	1	-	Устный опрос
4	Врачебный контроль и воспитательная работа	4	4	-	-
5	Правила игры в футбол	1	1	-	Устный опрос, учебные игры
6	Место занятий и оборудование	-	-	-	Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	59	2	57	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
8	Техника игры в футбол	55	2	53	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
9	Тактика игры в футбол	29	2	27	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
10	Соревнования по футболу	12	1	11	-
11	Выполнение норм комплекса ГТО	2	-	2	-
12	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-	4	-
	Итого	168	14	154	-

Содержание программы.

Программный материал первого, второго и третьего годов обучения (СОГ).

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки

знакомство с физкультурным комплексом ГТО, с требованиями и нормами.

Раздел 2. Развитие футбола в России.

Теория: Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Региональные соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

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

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

Раздел 4. Врачебный контроль и воспитательная работа.

Теория: Задачи врачебного контроля над занимающимся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Проведение тематических бесед о нравственности, товариществе, взаимовыручке и командном духе. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Раздел 5. Правила игры в футбол.

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

Раздел 6. Место занятий и оборудование.

Теория: Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Утренняя гигиеническая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибания и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными, положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и

повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. «Мост» из положения, лежа на спине.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа сгибание и разгибание рук: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6X30 м и 4X50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.

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

Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения 10, 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

Раздел 8. Техника игры в футбол.

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча — перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря; ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практика:

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары па точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади, показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу — вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом—выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Раздел 9. Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры.

Практика:

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на

действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 10. Соревнования по футболу.

Теория: Система проведения соревнований. Положение. Регламент.

Практика: Участие в соревнованиях по футболу и футзалу различного уровня, а также товарищеские встречи.

Раздел 11. Выполнение норм комплекса ГТО.

Практика: Выполнение норм комплекса.

Раздел 12. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Программный материал четвертого, пятого и шестого годов обучения (СОГ).

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта.

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

Раздел 2. Развитие футбола в России..

Теория: Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

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

Раздел 4. Врачебный контроль и воспитательная работа.

Теория: Задачи врачебного контроля над занимающимся физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, нравственности, толерантности, товариществе, взаимовыручке и командном духе. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Раздел 5. Правила игры в футбол.

Теория: Организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Раздел 6. Место занятий и оборудование.

Теория: Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Утренняя гигиеническая гимнастика. ОФП и СФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, и стороны, назад.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5X60 м, до 3 X 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками и высоту, и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 15 м из различных стартовых положений — сидя, бега на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками

Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до

180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 8. Техника игры в футбол.

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом— рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ приемов в исполнении лучших футболистов России.

Практика:

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов, по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом и сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в положении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад — неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя — рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор, в подкате выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на разной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Раздел 9. Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле. Характеристика игровых действий футболистов команды расстановке по схеме 1—4—3—3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика:

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3—4 пары, постоянно наблюдают за движением других

пар, чтобы не столкнуться), 8—6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «пере хватке» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитником комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Раздел 10. Соревнования по футболу.

Теория: Система проведения соревнований. Положение. Регламент.

Практика: Участие в товарищеских и календарных играх, соревнованиях различного уровня.

Раздел 11. Выполнение норм комплекса ГТО.

Практика: Выполнение норм комплекса ГТО.

Раздел 12. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Программный материал седьмого, восьмого, девятого и десятого годов обучения (СОГ).

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

Раздел не представлен на данном году обучения.

Раздел 2. Развитие футбола в России.

Теория: Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

Раздел 4. Врачебный контроль и воспитательная работа.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, этике, толерантности, взаимовыручке и командном духе. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Раздел 5. Правила игры в футбол.

Теория: Организация и проведение соревнований по футболу. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Раздел 6. Место занятий и оборудование.

Раздел не представлен на данном году обучения.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Утренняя гигиеническая гимнастика. ОФП и СФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа — отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях — широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте — с поворотами до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногами. Упражнения на растягивание.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота — до 80 см) с места и с 2—3 шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стопку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег до 7X60 м, 5X80 м, 3—4X100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег, по пересеченной местности до 2500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления. Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз. Челночный бег (туда и обратно):

2X10 м, 4X5 м, 2X15 м, 4X10 м. Ведение мяча — рывок с мячом—остановка — рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот).

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, преодолением препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

Раздел 8. Техника игры в футбол.

Теория: Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России (уточнение деталей техники). Техническое мастерство футболиста.

Практика: Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, — неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника — выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Раздел 9. Тактика игры в футбол.

Теория: Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1—4—4—2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Практика:

В нападении и в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро переорганизоваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

Раздел 10. Соревнования по футболу.

Теория: Система проведения соревнований. Положение. Регламент.

Практика: Участие в товарищеских и календарных играх, соревнованиях различного уровня.

Раздел 11. Выполнение норм комплекса ГТО.

Практика: Завершение выполнения норм комплекса ГТО. Выполнение отдельных норм комплекса ГТО.

Раздел 12. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике.

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Методическое и информационное обеспечение программы.

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений.

1. Бег на 30 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише — время.

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

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м (обучающиеся 8 - 10 - с расстояния 8 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-15 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). На втором и третьем году обучения длительность беседы может быть увеличена до 20 мин или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 мин. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала можно использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная — развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки — достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Подготовка учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом — одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у учащихся правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится Программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого ребенка, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стопки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Все занятия, которые проводятся в объединении, должны носить воспитывающий характер. Педагог разъясняет занимающимся высокую идейную направленность системы физического воспитания, большую государственную значимость ее, подчеркивает повседневную заботу о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию детей способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий объединения футбола является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием.

Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания МБУДО «Красноярская ДЮСШ» определяет содержание и организацию воспитательной работы в учреждении и является частью образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Цель: создание условий и образовательно-воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, качеств личности, формированию мотивации к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации, и самореализации.

Основные задачи воспитания обучающихся:

1. Обеспечить условия для развития личности, органически сочетающую в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей; высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества; способность к достижению личностного и общественного благополучия
2. Формировать у каждого ребенка активную жизненную позицию, включающую способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, участвовать в общественной жизни, обладать потребностью самосовершенствования, уметь адаптироваться в условиях современного мира, иметь научное мировоззрение, обладать чувством патриотизма, иметь стремление овладеть ценностями мировой и отечественной культуры, историческим прошлым, умением вести здоровый образ жизни.
3. Повысить эффективность взаимодействия субъектов воспитательного процесса.

Программа реализуется по 8 направлениям:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовное и нравственное воспитание
- Приобщение детей к культурному наследию
- Популяризация научных знаний
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
- Экологическое воспитание

Содержание программы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы
	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • развитие культуры межнационального общения; • формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим

		<p>негативным социальным явлениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
	Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • мероприятия по формированию российской гражданской идентичности; • формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; • развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
	Духовное и нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; • гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей; • приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
	Популяризация научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> • содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; • повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
	Физическое воспитание и формирование культуры	<ul style="list-style-type: none"> • формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; • формирование системы мотивации к активному и

	здоровья	<p>здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; • использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; • развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; • воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Воспитательная работа осуществляется в ходе учебно-тренировочного занятия по направлениям, указанным в программе в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+									+		
		развитие культуры межнационального общения;		+									+	
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+									
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+								
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+						
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;								+				
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.									+			
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+					+				+		
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+					+				+	
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+						+			
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб,				+						+		

		флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;											
3.	Духовное и нравственное воспитание	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+				+						
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+					+				
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+						+		
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+						+	
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+						+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+					+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+					+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;			+					+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;				+					+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+			+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+			+	+	
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+					+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+					+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;			+					+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;				+					+		
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+					+	
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания,		+					+				+

		потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;										
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+

Список использованной литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное / Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.