

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краснояржский Центр дополнительного образования»**

Программа рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
от «29» 08 2019 г.  
Протокол № 1

*Гуревич Е.И.*

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«Краснояржский ЦДО»  
Л.П.Болгова  
Приказ № 110 от 30.08.2019



**АДАптированная дополнительная  
(общееобразовательная) общеразвивающая  
ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Афанасенко Сергей Дмитриевич –  
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга - 2019 г

## Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Учебно-тематический план занятий объединения .....	7
первого года обучения.....	7
Содержание программы. ....	7
Первый год обучения.....	7
Методическое обеспечение программы. ....	11
Список использованной литературы. ....	13

### **Пояснительная записка.**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности разработана педагогом дополнительного образования МБУДО «Красноярский ЦДО» Афанасенко С.Д. 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.

Адаптированная программа направлена на коррекцию недостатков психического и (или) физического развития, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

Данная программа обеспечивает:

- выявление и удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их дальнейшую интеграцию в образовательном учреждении;
- создание специальных условий воспитания, обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности;
- соблюдение допустимого уровня нагрузки.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на обучающиеся в возрасте от 8 до 11 лет. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 года обучения. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 144 часа в год. 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.

Формы организации занятий:

1. Теоретические
2. Практические
3. Комбинированные.

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Развитие футбола в России»;
- «Гигиенические знания и навыки. Закаливание»;
- «Врачебный контроль»;
- «Правила игры в футбол»;
- «Место занятий и оборудование»;
- «Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика»;
- «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 и новизна программы.**

В настоящее время уровень физического развития и здоровья подрастающего поколения заметно снизился. Достаточно посмотреть на количество обучающихся, которые полностью и частично освобождены от занятий физической культурой и спортом. Анализируя состояние здоровья обучающихся 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 обучающихся, правильном планировании дополнительных физических нагрузок и привлечению подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данные проблемы возможно решить посредством занятости обучающихся 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. Особенно это актуально в связи с современной тенденцией всесторонней адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в окружающий мир. Игра в футбол при этом выступает в качестве арт-терапии, позволяющей ускорить процесс данной адаптации.

Новизна программы состоит в том, что программа построена по принципу: «от простого - к сложному». Отличительной особенностью является цикличность - это позволит ускорить всестороннюю адаптацию ребенка с ограниченными возможностями здоровья в окружающем мире. 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.

Данная программа была адаптирована мною, исходя из особенностей здоровья обучающихся. При этом был максимально облегчен процесс подачи материала, сделан упор на простейшие физические упражнения. Таким образом, обеспечена полная доступность образовательного процесса.

Программу отличает практическая направленность преподавания в сочетании с теоретической. Творческий поиск, современный подход, внедрение новых оригинальных методов и приемов обучения в сочетании с дифференцированным подходом обучения, в зависимости от вида ОВЗ.

### **Цели и задачи.**

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся 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; 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.

**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 обучающиеся, должно улучшиться общее состояние здоровья обучающиеся 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 определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)

**Контрольные нормативы по футболу.**

№ п/п	Контрольные упражнения	8-11 лет		
		уровни		
		Н	С	В
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9
2	б-минутный бег (м)	1200	1300	1400
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175
4	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1
5	Удар по мячу ногой на дальность (м)	35	45	50
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	12	11	10,5
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)	14	16	18

### Материально-технические условия реализации программы.

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

- спортивный зал;
- мяч футзальный;
- мяч футбольный;
- секундомер;
- свисток;
- скакалки в необходимом количестве;
- обручи;
- набивные мячи;
- маты гимнастические в необходимом количестве;

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	количество часов
		1 год обучения
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Развитие футбола в России	1
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1
4	Врачебный контроль	-
5	Правила игры в футбол	2
6	Место занятий и оборудование	1
7	Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика	-
8	Общая и специальная физическая подготовка	59
9	Техника игры в футбол	49
10	Тактика игры в футбол	24
11	Соревнования по футболу	согласно календарному плану спортивных мероприятий
12	Выполнение норм комплекса ГТО	4
13	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	2
14	Итого	144

**Учебно-тематический план занятий объединения  
первого года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	—
2	Развитие футбола в России	1	1	—
3	Гигиенические знания и навыки, Закаливание	1	1	—
4	Правила игры в футбол	2	2	—
5	Место занятий, оборудование	1	1	—
6	Общая и специальная подготовка	59	1	58
7	Техника игры в футбол	49	1	48
8	Тактика игры в футбол	24	1	23
9	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
10	Выполнение норм комплекса БГТО	4	—	4
11	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	2	—	2
	Итого	144	9	135

**Содержание программы.  
Первый год обучения.**

**Физическая культура и спорт в России.**

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.

**Развитие футбола в России.**

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

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

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.

**Правила игры в футбол.**

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

**Места занятий, оборудование.**

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

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Практические занятия. 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 набивным мячом (масса 1—2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

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

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке 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 (310—340 см) и в высоту (95—105 см). Прыжки с места в длину.

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

Льжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.

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. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения 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».

### **Техника игры в футбол.**

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.

Практические занятия. 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 ногой. 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 на 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.

### **Тактика игры в футбол.**

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 в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 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 но ротах 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.

**Соревнования по футболу.** Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «футзал».

**Выполнение норм комплекса ГТО.**

Выполнение норм комплекса.

**Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.** Выполнение контрольных упражнений.

**Методическое обеспечение программы.**

**Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений.**

1. Бег на 30, 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 (серединной 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 17 м (подростки 11—14 лет — с расстояния 11 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 15—20-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 30 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.

В объединениях по футболу учащиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора.

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 двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Инструкторские навыки у обучающихся воспитывают на 3 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики — научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

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. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5—2 м/с), при температуре не ниже —17°С (для средней климатической полосы).

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 обучающихся 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 обучающихся 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 советской 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, свойственные передовому советскому человеку, активному строителю коммунистического общества.

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 (стойки для обводки—10 штук, стойки для подвески мячей — 2 штуки, переносные мишени — 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности — 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом. В южных районах, имеющих благоприятные условия для круглогодичных занятий футболом на открытом воздухе, необходимо иметь опилочное или гравийное поле (площадку), на котором можно проводить занятия в зимние месяцы.

### **Список использованной литературы.**

1. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М. «Просвещение», 1986 г.

13  
Пролито, пронумеровано и скреплено печатью  
листов.

Директор МБУДО «Краснояржжский ЦДО»

Л.П.Болгова

