

Содержание.

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	10
3. Календарно-учебный график.....	12
4. Рабочие программы.....	13
4.1. Теоретическая подготовка.....	13
4.2. Общая физическая подготовка.....	14
4.3. Специальная физическая подготовка.....	16
4.4. Техническая подготовка.....	18
4.5. Тактическая подготовка.....	19
4.6. Контрольные испытания.....	20
4.7. Товарищеские и контрольные игры.....	20
5. Оценочные материалы	21
5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	21
5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	26
5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	27
6. Соревновательная деятельность.....	28
7. Методические материалы.....	29

Информационная карта программы.

1.	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области».
2.	Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Футбол».
3.	Ф.И.О., должность автора.	Сенков Денис Александрович – тренер-преподаватель.
4.	Нормативная база программы.	1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5.	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6.	Направленность.	Спортивно-оздоровительная.
7.	Вид программы.	Образовательная.
8.	Возраст обучающихся.	7-18 лет.
9.	Продолжительность обучения.	1 год.
10.	Заключение тренерского совета.	Протокол № 1 от 02.09.2020 г.

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по футболу разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где объем учебной нагрузки составляет 42 недели (252 часов) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Слово «футбол» каждый человек слышал и не раз. Футбол (англ. football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В футбол играют на поле со специальным покрытием из травы, либо синтетического материала. В двух участвующих в игре командах играет до одиннадцати человек, у каждого из которых определенная роль в игре и особое расположение на своей половине поля. Вратарь защищает ворота от попаданий мяча, к тому же, только ему из всей команды разрешено играть с помощью рук, но только в своей штрафной зоне около ворот. Защитники создают помехи для игроков вражеской команды, не давая им возможности подойти к воротам с мячом и забить гол. Нападающие участвуют в игре наиболее активно, их роль сводится к тому, чтобы забивать голы соперникам, приходя к необходимым действиям и игровым приемам. Полузащитники же располагаются у центра поля и, в зависимости от ситуации, помогают либо защитникам, либо нападающим.

Каждая команда имеет свою форму, значок клуба (страны), стадион. Самым престижным турниром по футболу является Чемпионат мира по футболу, который проводится раз в четыре года. В чемпионате принимают участие многие страны мира.

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол преподаётся в ФОКе, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста.

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**, то есть направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность и практическая значимость программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им качественно выполнить учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче социализируются, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Цель программы: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.

Задачи:

Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по предпрофессиональным программам;
- формирование основ знаний, умений и навыков футбола;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий футболом и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация детей в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:

- Пол – мальчики, девочки.
- Возраст – 7-18 лет.
- Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-2 года.
- Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.
- Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

Сроки реализации и режим проведения занятий.

Срок реализации программы – 1 год. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Формы занятий:

- Групповое занятие.
- Теоретические занятия.
- Итоговое тестирование.

- Товарищеские игры.
- Городской спортивно-оздоровительный лагерь.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1. формирование у детей необходимых возможностей (психофизиологических) для перехода на следующий этап обучения;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.
4. совершенствование морально-волевых качеств.

Критерии выполнения программы.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Основными способами **определения результативности ожидаемых результатов** является участие и победы команды футболистов в товарищеских встречах со своими сверстниками на данном этапе обучения и переход обучающихся на следующие этапы обучения.

Форма подведения итогов реализации программы:

- Контрольные и товарищеские встречи.
- Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- Соревнования муниципального уровня и товарищеские встречи.

Виды и формы контроля освоения программы.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях по футболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции «Футбол» в течение учебного года проходит на нескольких площадках: в спортивном зале проходят теоретические занятия, разделы общей и специальной физической подготовки в холодное время года (октябрь-апрель), в теплое время года (май-сентябрь) вся обозначенная выше работа проводится тренером на футбольном поле.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет, кладовая для хранения спортивного инвентаря.

Спортивный зал оборудован всем необходимым для проведения занятий секции: легкоатлетические скамейки и трибуна для проведения теоретических занятий, покрытие пола с необходимой разметкой, мини-футбольные ворота, сетка для мини-футбольных ворот, электронное табло для проведения ОФП и СФП.

Оборудование футбольного поля также позволяет проводить и теоретические и практические занятия. Оно включает в себя трибуны, табло для счета, искусственное покрытие поля с необходимой разметкой, ворота футбольные, сетка для футбольных ворот, ворота мини-футбольные, сетка для мини-футбольных ворот.

Для проведения занятия в секции необходимо оборудование спортивного зала, футбольные мячи, разметочные конусы. Кроме того для раздела ОФП нередко используется легкоатлетическое оборудование, например, скакалки, маты.

Индивидуальные учебные комплекты занимающихся в секции детей состоят из футбольной формы (майка трусы, гетры), необходимой для проведения контрольных и товарищеских встреч, участия в соревнованиях.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка), спортивная обувь на светлой подошве.

Организационные условия реализации программы.

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество и водопровод на футбольном поле имеются. Освещённость соответствует норме.

2. Учебный план.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	4
2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>1. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Силы мышц рук - Силы мышц ног - Силы мышц туловища (шеи, брюшного пресса, спины) <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ для развития быстроты - Упражнения общего воздействия <p>3. Упражнения для развития ловкости:</p> <p>4. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кувырки - Перекаты, перевороты <p>5. Легкоатлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег - Прыжки - Метание мяча <p>6. Подвижные игры и эстафеты.</p>	131
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития быстроты; - Упражнения для вратарей; - Упражнения для развития ловкости; 	37
4.	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника передвижений; - Удары по мячу ногой; - Удары по мячу головой; - Остановка мяча; - Ведение мяча; - Обманные движения (финты); - Отбор мяча; - Вбрасывание мяча из-за боковой линии; - Техника игры вратаря. 	35
5.	<p>Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тактика нападения: - Индивидуальные действия без мяча; - Индивидуальные действия с мячом; <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные действия; - Групповые действия. 	21

6.	Контрольные испытания: -тестирование по учебным контрольным нормативам.	4
7.	Товарищеские и контрольные игры.	20
ВСЕГО ЧАСОВ		252

3. Календарно-учебный график.

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1.Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1	
2. Общая физическая подготовка	131	14	14	12	14	10	12	12	14	10	12	7
3.Специальная физическая подготовка	37	4	6	3	3	2	3	5	4	2	2	3
4.Техническая подготовка	35	4	2	4	3	2	3	3	5	2	6	1
5.Тактическая подготовка	21	3	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1
6. Контрольные испытания	4					2				2		
7. Товарищеские и контрольные игры.	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	252	26	26	24	26	20	22	24	26	20	24	14

4. Рабочие программы.

4.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом – основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

4.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс

общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

1. Упражнения для развития силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

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

3. Упражнения для развития ловкости.

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

4. Акробатические упражнения.

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

5. Беговые упражнения.

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

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

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

6. 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.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для быстроты:

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Для вратарей:

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в

ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития ловкости:

Упражнения выполняемые без мяча:

1. Кувырок вперед и кувырок назад из положения полуприсев.
2. Серия кувырков: один кувырок вперед, один кувырок назад.
3. Серия кувырков через левое и правое плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и опорные прыжки согнув ноги, прыжки производятся через козла.
5. Передвижение между фишками или стойками вперед прыжками.
6. Прыжки через скамейку.
7. Скоростной бег между фишками.
8. Прыжок с разбега вверх и вперед, в полете попытаться поймать теннисный мячик подбрасываемый тренером.

Упражнения выполняемые с футбольным мячом:

1. Кувырок с мячом в руках вперед и кувырок назад с футбольным мячом в руках.
2. Подбрасываем футбольный мяч руками вверх, садимся на землю, быстро встаем, подпрыгиваем вверх и ловим мяч.
3. Нужно подкинуть футбольный мяч вверх руками, сделать кувырок вперед и постараться поймать мяч.
4. Жонглирование футбольным мячом двумя ногами, подключаем в набивание мяча бедра и голову.
5. На разной скорости, медленно, средне и быстро, произвести ведение мяча между фишками или конусами.
6. Подбросить футбольный мяч руками вверх и вперед, сделать кувырок вперед, быстро встать на ноги и как только мяч соприкоснется с землей, начать его ведение между фишками.
7. Встать перед стеной на расстоянии 8- 10 шагов выполните бросок из-за головы(аут) в стену, после этого совершите кувырок вперед и поймайте на отскоке от стены футбольный мяч.
8. Становитесь с напарником примерно в 2-3 шагах друг напротив друга с футбольными мячами, каждый начинает жонглировать футбольным мячом. После команды и посылаете мячи друг другу, после принятия мячей продолжаете жонглирование, команды по передаче мяча можно делать по очереди.
9. Становитесь в 10—15 метрах от стены, бьете мяч в стену, делаете кувырок и останавливаете мяч. Верховые мячи останавливаете грудью, бедром, головой.

Внимание: упражнения с кувырками выполняются на матах или мягкой поверхности(трава).

4.4. Техническая подготовка.

На уровне группы спортивно-оздоровительного этапа неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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 ноги).

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся 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 навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, 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 партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма 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 партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4.5.Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

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

Тактика 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 осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря.

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

4.6. Контрольные испытания.

Тестирование по учебным контрольным нормативам.

4.7. Товарищеские и контрольные игры.

Товарищеские и контрольные игры, применяя в них изученный программный материал.

5. Оценочные материалы.

5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Футбол» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания первой части представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Задания второй части представлены в форме вопросов на которые вы должны дать краткий односложный ответ.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Желаем успеха!

Часть I.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

4. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям тренера-преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

7. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;

- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
Г) с 10 до 14 часов.

8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- А) закаливание
Б) гигиена
В) аутогенная тренировка
Г) культура здоровья

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
б) приложить тепло на ушибленное место,
в) наложить шину,
г) обработать ушибленное место йодом.

10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
б) в начале основной части занятия,
в) в середине основной части занятия,
г) в конце основной части занятия.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
Б) техники движений;
В) быстроты реакции;
Г) скоростной силы.

13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

А) развитие физических качеств,

Б) поддержание высокой работоспособности,

В) сохранение и улучшение здоровья людей,

Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

Часть II.

Вопрос 1: Как называется специальная обувь для игры в футбол?

Вопрос 2: Как называется в футболе введение мяча в игру после того, как он вышел за короткую линию поля от игрока нападающей команды?

Вопрос 3: Включен ли футбол в программу Олимпийский игр?

Вопрос 4: Сколько игроков можно заменить в футбольном матче?

Вопрос 5: Как в США называется европейский футбол?

Вопрос 6: Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?

Вопрос 7: Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

Вопрос 8: Как называется футбольный полузащитник?

Вопрос 9: Как называется короткая сторона футбольного поля?

Вопрос 10: Как называется длинная сторона футбольного поля?

Вопрос 11: Как называется удар по мячу из угла поля в футболе?

Вопрос 12: Как называется 11-метровый удар, назначаемый за нарушение в футболе?

Вопрос 13: Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

Вопрос 14: Имеет ли право футбольный вратарь пробивать 11-метровый штрафной удар?

Вопрос 15: Может ли в футболе полевой игрок заменить вратаря своей команды?

Вопрос 16: Что обязательно должен сделать полевой игрок, заменивший вратаря в футбольном матче?

Вопрос 17: Засчитывается ли в футболе мяч, забитый игроком в свои ворота?

Вопрос 18: Как еще называется вратарь в футболе?

Вопрос 19: Как называется центральный защитник в футболе?

Вопрос 20: Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?

Ключ к части I.

№ вопроса	Варианты ответов						№ вопроса	Варианты ответов					
	а							а					
1							9						
2					в		10						г
3					в		11						г
4			б				12				в		
5			б				13						г
6					в		14			б			
7			б				15				в		
8						г							

Ключ к части II.

Ответ 1: Бутсы.

Ответ 2: Удар от ворот.

Ответ 3: Да.

Ответ 4: 3.

Ответ 5: Соккер.

Ответ 6: Желтую карточку.

Ответ 7: Красную карточку.

Ответ 8: Хавбек.

- Ответ 9: Лицевая линия.
 Ответ 10: Боковая линия.
 Ответ 11: Угловой.
 Ответ 12: Пенальти.
 Ответ 13: 8 игроков.
 Ответ 14: Да.
 Ответ 15: Да.
 Ответ 16: Надеть вратарский свитер.
 Ответ 17: Да.
 Ответ 18: Голкипер.
 Ответ 19: Стоппер.
 Ответ 20: Аут.

5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№	Упражнения	Оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 метров, сек	5	6,6	6,3	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	4,8	4,6
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,6	5,5	5,1	5,0	4,8
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Прыжок в длину, см	5	135	135	140	140	145	145	150	155	160	165
		4	130	130	135	135	140	140	145	150	155	160
		3	120	120	130	130	135	135	140	145	150	155
3.	Челночный бег 3x10 м, сек	5	8,8	8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
		4	9,0	8,8	8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
		3	9,3	9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
4.	Подтягивание, кол-во раз	5	3	3	4	5	5	6	7	8	9	10
		4	2	2	3	4	4	5	6	7	8	9
		3	1	1	2	3	3	4	5	6	7	8

5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

Челночный бег 3x10 м проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

Описание теста: тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: время от выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

Подтягивание, кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

6. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: товарищеских, районных, городских. По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших матчей участников соревнований. Учит находить ошибки в технике игры соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны матча, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

7. Методические материалы.

1. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
3. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2008.
4. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2008.
5. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2008.
6. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Учебно-методическое пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
7. Футбол. Правила игры. – М.: Терра-Спорт, 2004.
8. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.