


Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №89"
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия № 89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
 Т.В.Астахова
Приказ № 304«31» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ
ЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ № 89"
ЛЕНИНСКОГО
РАЙОНА Г.
САРАТОВА

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ
№ 89 ЛЕНИНСКОГО
РАЙОНА Г. САРАТОВА
Дата: 2023.09.27 10:04:22
+0400'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 7-13 лет

Автор-составитель программы:
Григорьев Андрей Владимирович,
тренер-преподаватель

г. Саратов- 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 No 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.202 1 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН I.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193—Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 — 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Футбол - наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта

поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей, а в последнее время ей уделяют внимание девушки.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко резко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Актуальность программы. Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 11 лет ежегодно увеличивается на 4-5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствует функционально-возрастным способностям учащихся. Кроме того, на здоровье, губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35-40%.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что не достаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучия здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на обучении игре в футбол и дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы:

Футбол позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Актуальность состоит в том, что реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» позволяет формировать у

воспитанников представления об элементах здорового образа жизни, эмоционального отношения к данным элементам и стремления реализовать представления в поведении и деятельности доступными и привлекательными для детей способами. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей футболом

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 7-13 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры, в том числе плавание, в этом возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Подростковый возраст (11-13 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Срок освоения, объем программы.

Программа «Футбол» рассчитана на 1 год обучения - 162 часа, из них 30 часов теории и 132 часов практики.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа.

Условия набора.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группе 12-15 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель – развитие двигательной активности учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футбол;
- Обучить правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;

Воспитывающие:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся **должен знать:**

- правила техники безопасности на занятии;
- историю Российского футбола;
- лучших игроков области и России;
- простейшие правила игры;
- терминологию;
- азбуку футбола(основные технические приемы);
- правила проведения соревнований;
- нормы личной гигиены;

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, забивание мяча в ворота;
- передвигаться по полю;
- владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);
- играть по упрощенным правилам мини-футбола;
- выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

Должны демонстрировать:

- владение техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;
- умение применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- умение самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- умение тактике групповых взаимодействий.

Метапредметные результаты:

- уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде, в групповой и индивидуальной деятельности;

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям обучения игры в футбол и готов к самостоятельным занятиям;
- приветствовать приоритет закалывания и ведения здорового образа жизни.
- выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

1.4. Содержание программы

Учебный план

Номер п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теор.	Прак.	Всего
1	Развитие футбола в России. ТБ при занятиях футболом.	1		1
2	Физические упражнения на занятиях футболом. Комплекс ОФП, гимнастики	2	3	5
2.1	Развитие силы	0,5	0,5	1
2.2	Развитие быстроты	0,5	0,5	1
2.3	Развитие выносливости		1	1
2.4	Развитие ловкости	0,5	0,5	1
2.5	Развитие гибкости	0,5	0,5	1
3.	Основы техники футбола.			
3.1	УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ	9	27	36

Номер п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теор.	Прак.	Всего
3.1.1	<i>удар внутренней стороной стопы</i>	1	3	4
3.1.2	<i>Удар серединой подъема</i>	1	3	4
3.1.3	<i>Удар носком</i>	1	3	4
3.1.4	<i>Удар внутренней частью подъема</i>	1	3	4
3.1.5	<i>Удар внешней частью подъема</i>	1	3	4
3.1.6	<i>Удар пяткой</i>	1	3	4
3.1.7	<i>Резаный удар внешней частью подъема</i>	1	3	4
3.1.8	<i>Удары с полупета</i>	1	3	4
3.1.9	<i>Удару с лета</i>	1	3	4
3.2	ОСТАНОВКИ МЯЧА	4	12	16
3.2.1	<i>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</i>	1	3	4
3.2.2	<i>Остановка катящегося мяча подошвой</i>	1	3	4
3.2.3	<i>Внутренней стороной стопы</i>	1	3	4
3.2.4	<i>Летающие мячи останавливают: Внутренней стороной стопы, Серединой подъема</i>	1	3	4
3.3	УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ	4	20	24
3.3.1	<i>Удар головой с места</i>	1	5	6
3.3.2	<i>Удар головой в прыжке</i>	1	5	6
3.3.3	<i>Удар боковой частью головы</i>	1	5	6
3.3.4	<i>Удар головой – удар в броске</i>	1	5	6
3.4	ВЕДЕНИЕ МЯЧА	1	7	8
3.5	ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)	1	11	12
3.6	ОТБОР МЯЧА	3	19	22
3.6.1	<i>Отбор мяча толчком</i>	1	6	7
3.6.2	<i>Отбор мяча перехватом</i>	1	6	7
3.6.3	<i>Отбор мяча подкатом</i>	1	6	7
4	Основы тактики и тактической подготовки			10
4.1	Обучение тактики атаки	2	8	10
4.1.1	<i>Открывание</i>	0,5	2,5	3
4.1.2	<i>Отвлечение соперников</i>	1	2	3
4.1.3	<i>Создание численного преимущества в отдельных зонах</i>	0,5	3,5	4
4.2	Обучение тактике обороны	2	6	8
4.2.1	<i>Оборона против соперника без мяча</i>	1	3	4
4.2.2	<i>Оборона против соперника с мячом</i>	1	3	4
5.	Итоговый			10

Номер п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теор.	Прак.	Всего
5.1	Проверка полученных знаний. Товарищеские игры. Соревнования.		10	10
	Всего:	30	132	162

Содержание программы

Тема 1 Правила игры. Развитие футбола в России
Правила игры. Развитие футбола в России. ТБ при занятиях футболом.

Тема 2 Физические упражнения на занятиях футболом. Общая физическая подготовка футболистов.

Содержание и объем физической подготовки юных футболистов должны определяться их возрастными особенностями. К средствам общей физической подготовки, применяемым в процессе обучения базовой технике каратэ относятся - гимнастические упражнения, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах и со скакалкой, различные виды бега, прыжковые упражнения, подвижные игры и эстафеты, а также различные специальные упражнения в процессе тренировки, способствующие правильному усвоению программной техники футбола.

На занятиях применяется единый стилевой разминочный комплекс, который должен быть законченным и целостным, максимально адаптирован для различных возрастных групп. Он должен включать в себя:

- упражнения на проработку суставов;
- упражнения на растяжку сухожилий и связок;
- упражнения общей физической подготовки;

Кроме этого, юным спортсменам рекомендуем 1-2 раза в неделю индивидуально заниматься основной гимнастикой, легкой атлетикой (в особенности кроссами), плаванием, туризмом, а в зимнее время - лыжами и хоккеем. Занятия этими видами спорта имеют задачу повысить функциональные возможности организма подростков, привить вкус к разносторонней физической подготовке, создать базу для дальнейшего всестороннего физического развития, расширить запас двигательных навыков.

Развитие выносливости.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течении всего матча. Данное физическое качество – одно

из важнейших для игроков, посвятивших себя футболу. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно -сосудистой и дыхательной систем. В тоже время выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Развитие силы.

Сила- это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол представляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует прежде всего скоростно - силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Развитие быстроты.

Быстрота- это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексном формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково - тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты быстроты находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции детей во многом зависит от типа

нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений в детском возрасте могут быть увеличены.

Развитие гибкости.

Гибкость- важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно- двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества- силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно- двигательного аппарата школьников. В футболе игрок, не обладающей достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением.

Развитие ловкости.

Ловкость - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Ловкость органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Планируя работу со школьниками, занимающимися в секции футбола, рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Тема 3 Основы техники футбола.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по мячу ногами – основа техники игры. Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Начинать же разучивание следует с удара **внутренней стороной стопы**. Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния,

для взятия ворот с близкого расстояния. Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Кстати, движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов. А теперь, приступим непосредственно к разучиванию приема. Для этого предлагаем вам несколько упражнений. Выполнять их можно как одному, так и вместе с партнерами.

Удар серединой подъема

Выполняется в футболе достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперников. Этот удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом

«смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а другая рука выбрасывается вперед – вверх.

Если вы захотите ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу поставьте на одной линии с мячом, а для удара верхом немного не доходите до мяча. По мере освоения приема обращайтесь больше внимания на точность попадания в цель и силу удара.

Удар носком

Удар эффективен при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Успешно этот прием применяется в футболе и тогда, когда до мяча трудно дотянуться. Он выполняется как с места, так и с разбега. Опорная нога становится примерно на уровне мяча, а ее носок как бы указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе. Хотелось бы вам напомнить, что техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. (Отличие же в том, что при ударе носком стопа бьющей ноги не полностью оттягивается вниз, как при ударе серединой подъема). В связи с

этим при разучивании удара носком можно с успехом использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема

Удар часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, встаньте в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегайтесь наискосок и по дуге к направлению полета мяча.

Удар внешней частью подъема

Удар применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом кеда (бутсы). Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара. Как видите, данный прием непрост. Тем не менее, его вам вполне по силам освоить. Главное при разучивании удара – уметь анализировать технику его выполнения, подмечать свои ошибки, а они, как правило, бывают следующие: или опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или носок бьющей ноги недостаточно оттягивается вниз; или же явно недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги.

Рекомендации таковы: чтобы правильно ставить опорную ногу, выполните 10–12 раз упражнение, имитируй удары с разбега по мячу и ставя опорную ногу на специальную отметку. А чтобы носок бьющей ноги правильно оттягивать при ударе вниз и разворачивать стопу внутрь, сделайте пометку мелом на соответствующей части подъема и выполните 15–20 ударов в стенку или партнеру, контролируя точность движений. Для разучивания удара внешней частью подъема вы можете использовать упражнения, аналогичные упражнениям для удара серединой подъема.

Удар пяткой

Удар применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема

первоначально далеко не всегда получается правильно. При выполнении удара пяткой опорную ногу следует поставить на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от него, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Играя в футбол, пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что почти всегда бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колени же опорной ноги сгибаются, после чего бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

Внутренней частью подъема

Удар наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета.

Резаный удар внешней частью подъема

Нога соприкасается с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге. При этом рекомендуем обратить внимание на такую деталь: сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.

Для освоения резаных ударов используйте упражнения, аналогичные упражнениям для разучивания ударов серединой и внутренней частью подъема. А теперь попытаемся исправить ошибки у тех из вас, кто не совсем еще овладел этим ударом. Зачастую мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или по середине, или слишком близко к краю мяча). Устранить этот недостаток поможет многократное выполнение ударов в стенку по неподвижному мячу. При этом целесообразно на мяче сделать отметку мелом. Так вам легче будет ориентироваться.

Удары с полета

Удары наносятся по мячу в момент отскока его от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Им пользуются и при передачах, и при обстреле ворот. Этот прием, осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Удару с лета

Его выполняют любым способом. Обратить внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом, например, вы стремитесь нанести удар по летящему сбоку от вас мячу, чтобы направить

его в ворота соперников. Повернитесь лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, постарайтесь попасть серединой подъема в середину мяча. Если вам это удастся, то мяч будет направлен точно в цель. Если же нет, он пролетит выше ворот. Эта же особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороны стопы и внешней частью подъема.

ОСТАНОВКИ МЯЧА

Способы остановки мяча в футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной

части тела и расслаблением определенных мышечных групп.

Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Этот способ очень удобен. В игре он используется довольно часто. Ведь после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше.

Как же выполняется этот прием? Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

Остановка катящегося мяча подошвой

Прием выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника этого приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимательности и старательности. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед. При игре в футбол приходится укрощать мячи, катящиеся не только по земле. Часто приходится останавливать опускающиеся мячи.

Подошвой

При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча.

Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы.

Внутренней стороной стопы

При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади места предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. Значительную сложность представляет остановка летящих с высокой скоростью мячей. Однако футболисты, уверенно владеющие такими остановками, получают в игре определенное преимущество перед соперником. Особенно важно научиться хорошо владеть остановками летящего мяча в условиях скученности игроков. В противном случае мяч окажется у соперников.

Летящие мячи останавливают: ***Внутренней стороной стопы,***

Серединой подъема

Остановка летящего мяча **внутренней стороной стопы** во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед–вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающую ногу мягко подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед–вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком), и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удары по мячу головой – очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ощутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов.

Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч.

Стремитесь нанести удар головой, посылая мяч в нужном вам направлении.

Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.

Удар головой с места

Ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу, и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

Удар головой в прыжке

Чтобы нанести этот удар, прежде всего, необходимо хорошо оттолкнуться ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

Удар головой – удар в броске

Самый сложный удар в мини-футболе применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников. Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, летящему на уровне груди или ниже, он мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

Удар боковой частью головы

При этом ударе необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты, и некому сделать точную передачу. Футболист, владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами- толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема.

Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча.

Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле. Если на своем пути вы не встречаете соперников, посылайте мяч вперед сильнее. Это позволит вам увеличить скорость движения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко не отпускайте. При атаке соперника справа переведите мяч под левую ногу и наоборот, чтобы ваше туловище, всегда находилось между мячом и соперником.

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)

В игре вам часто придется выполнять обманные движения или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Словом, значение обманных движений в футболе объяснить не нужно. Финтами

должны владеть все игроки. Финты выполняются как ногами, так и туловищем. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы

опекающий вас игрок поверил вашим намерениям. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Теперь, когда, освоили эти упражнения, можно приступить к овладению финтами. Для этого используйте обводку мячом стоек, игру один на один и т. д. Старайтесь также применять обманные движения и в ходе игры в футбол. Несомненно, вскоре вы почувствуете уверенность в своих силах и даже сможете изобрести свои «коронные» финты.

ОТБОР МЯЧА

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто увлекается футболом. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора.

Отбор мяча толчком

В большом футболе этот прием, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Толчок производится в момент, когда вес тела соперника перенесен на дальнюю от защитника ногу.

Отбор мяча перехватом применяется в футболе очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустит от себя мяч,

необходимо, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу.

В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, постарайтесь занять выгодную позицию на его пути. В то же время

стремитесь, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у вас в ногах.

Отбор мяча подкатом

Очень сложный технический прием. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди, сбоку или сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением отбирающий вытягивает ногу перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы.

Нужно помнить, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение необходимо смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене. Данному техническому приему следует в своей подготовке уделить

серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит иногда к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы, как самим игроком, так и соперником.

Тема 4 Основы тактики и тактической подготовки .

Обучение тактики атаки.

Индивидуальные действия в атаке предполагают как действия без мяча, так и действия с мячом.

«Открывание» означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него. «Открывшийся» игрок может или получить мяч и выполнить удар по цели, или отдать передачу своему партнеру, занявшему более выгодную позицию, или увести соперника за собой, освобождая путь к воротам одному из игроков своей команды. «Открывание» на свободную позицию должно осуществляться неожиданно для соперников и, естественно, на высокой скорости. Этому тактическому действию могут предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. По отношению к направлению развивающейся атаки «открывание» может осуществляться вперед, в стороны и назад. Следует иметь в виду, что для получения мяча от партнера игрок должен открываться на свободное место в тот момент, когда последний готов выполнить передачу.

«Отвлечение соперников» - это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнера. Как правило,

умело проведенное отвлечение позволяет обеспечить свободу действий для партнера, владеющего мячом, или же игроку, занявшему выгодную позицию у ворот соперников. Необходимо, чтобы при выполнении отвлекающих действий перемещение игроков было достаточно убедительным, заставляя соперников следовать в том же направлении. Но следует иметь в виду, что перемещение необходимо выполнять с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на данный маневр. В противном случае слишком быстрое перемещение будет представлять собой не отвлечение соперников, а открывание на свободную позицию.

Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

В тех случаях, когда атакующий игрок не может справиться в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая здесь численное преимущество. Такое преимущество создает благоприятные условия для обыгрывания соперника.

Многочисленные сочетания выполнений открываний, отвлечений соперников с созданием численного преимущества называется маневрированием. Чем активнее маневрируют игроки атакующей команды, тем шире и эффективнее арсенал их атакующих действий. Следовательно, маневрирование - необходимый атрибут команды высокого класса.

Обучение тактике обороны

Действия обороняющегося против соперника без мяча. Сначала напомним, что преподаватель, ведущий занятия в секции футбола, для воспитания у юных игроков серьезного отношения к этой подчас не очень заметной, но ответственной функции должен постоянно подчеркивать ее значимость, а также отмечать, что «держание» игрока без мяча - это не менее трудная и сложная задача, чем опека соперника с мячом. И вот почему. Играя против соперника без мяча, обороняющийся игрок обязан, с одной стороны, «закрыть» своего подопечного, не давая ему возможности получить мяч, а с другой стороны, - он должен предусмотреть возможность перехвата мяча, направленного этому подопечному или же другому сопернику. В связи с этим обороняющийся игрок для того, чтобы «закрыть» соперника без мяча, должен всегда занимать позицию или между опекаемым и своими воротами (немного боком или спиной к ним), или сбоку-спереди на пути предполагаемой передачи. При этом расстояние между защитником и опекаемым им игроком не должно быть постоянно одинаковым, а должно варьироваться с учетом игровой обстановки.

Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Такие индивидуальные действия основаны на тактике подвижной обороны, предполагающей, что опекающий игрок должен постоянно держать соперника под контролем. При этом обороняющийся игрок, как правило, вступает в единоборство, когда соперник или принимает мяч, или

его контролирует. В первом случае это диктуется тем, что основное внимание соперника сосредоточивается на выполнении приема мяча и только небольшая часть внимания на перспективное тактическое действие. В таком случае опытный защитник постарается извлечь из этого выгоду, используя в зависимости от ситуации тот или иной прием отбора мяча. Если же защитник по какой-либо причине не смог отобрать мяч у соперника, он обязан предпринять все усилия для воспрепятствования быстрому продвижению последнего с мячом вперед.

Естественно, наиболее опасная ситуация возникает для обороняющейся команды, когда игроки атакующей команды стремятся активно наносить удары по воротам, в т.ч. с разных дистанций из-за штрафной площади. Защитник, заняв позицию спиной или боком к своим воротам, должен своими перемещениями воспрепятствовать удару по воротам. Такие действия являются своего рода давлением на соперника, владеющего мячом. Сконцентрировав все внимание на ногах последнего, защитник старается не упустить момента замаха бьющей ноги. Уловив такое действие соперника, обороняющийся игрок резко сближается с ним и выставляет свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Тема5. Заключительные уроки

Проверка полученных знаний. Соревнования.

КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

К концу этапа подготовки учащиеся должны знать:

- историю развития футбола в России;
- технику безопасности во время проведения занятий;
- основные команды педагога
- основы индивидуальных тактических приемов игрока

уметь:

- выполнять комплексы начальной физической подготовки;
- выполнять удары по мячу ногами;
- выполнять остановку мяча;
- выполнять ведение мяча
- выполнять отбор мяча
- выполнять правильно тактические индивидуальные действия в обороне и атаке во время упражнений и непосредственно в игре.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительно общеразвивающей программы

Образовательная деятельность в объединениях «Футбол» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых

методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по виду спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе, спортивные праздники, товарищеские встречи, соревнования, открытые занятия для родителей.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям обучения.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Специальной подготовки для учащихся не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса общения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Футбольная площадка;
- Футбольные мячи - 20 штук;
- Футбольные ворота — 2 штук;
- Набивные мячи- 10 штук;
- Скакалки-20 штук;
- Стойки — 6 штук;
- Скамейки гимнастические — 4 штуки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Гимнастические палки;
- Корзинка для мячей ;
- Доска демонстрационная -1 штука.

Дидактические материалы:

- картотека упражнения по футболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе
- правила игры в футбол
- правила судейства в футболе
- положение о соревнованиях по футболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

Информационное обеспечение:

учебная литература

учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра

компьютер с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Правила игры. ТБ при занятиях футболом. Развитие футбола в России.	2,5	0,5	2
2.	Влияние физических упражнений на организм детей. Разминочный бег, упражнения 1.3 Техническая подготовка. Жонглирование мяча.	2	0,5	1,5
3.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Тактическая подготовка. Развитие силы.	2,5	0,5	2
4.	Удар внутренней стороной стопы. Передача мяча в парах.	2		2
5.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.2. Развитие быстроты.	2,5	0,5	2,5
6.	Удар внутренней стороной стопы. Удары по воротам.	2	0,5	1,5
7.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Тактическая	2,5	0,5	2,5

	подготовка. Развитие выносливости.			
8.	Удар внутренней стороной стопы. Удары по воротам.	2		2
9.	Разминочный бег. Техническая подготовка. Комплекс упражнений 1.3. Развитие ловкости.	2,5	0,5	2
10.	Передача мяча внутренней стороной стопы.	2	0,5	1,5
11.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие гибкости.	2,5	0,5	2,5
12.	Удар серединой подъема. Передача мяча в парах.	2	0,5	1,5
13.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3 Техническая подготовка. Обманные движения.	2,5	0,5	2
14.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар серединой подъема. Удары по воротам.	2	0,5	1,5
15.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Передача мяча внутренней стороной стопы.	2,5	0,5	2
16.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар носком. Удары по воротам.	2		2
17.	Товарищеская встреча с командой МОУ «СОШ № 108»	2,5	0,5	2
18.	Проверка полученных знаний.	2	0,5	1,5
19.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Тактическая подготовка. Удар носком. Игра в квадрат.	2,5	0,5	2
20.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удары слета.	2	0,5	1,5
21.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.2. Техническая подготовка. Удар внутренней	2,5	0,5	2

	частью подъема Удары по воротам.			
22.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Тактическая подготовка. Удар внутренней частью подъема. Передача мяча в парах.	2	0,5	1,5
23.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Тактическая подготовка. Удары внешней частью подъема. Встречная передача мяча.	2,5	0,5	2
24.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удары внешней частью подъема. Передача мяча в парах.	2	0,5	1,5
25.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Передача мяча в парах, удары по воротам слета.	2,5	0,5	2
26.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удары пяткой.	2		2
27.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие силы.	2,5	0,5	2
28.	Резаный удар внешней частью подъема.	2	0,5	1,5
29.	Удар головой с места.	2,5	0,5	2,5
30.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Тактическая подготовка. Развитие ловкости.	2	0,5	1,5
31.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар с полулета.	2,5	0,5	2
32.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	0,5	1,5

33.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3.Тактическая подготовка Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2,5	0,5	2,5
34.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3.Тактическая подготовка Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	0,5	1,5
35.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Летящие мячи останавливают: Серединой подъема.	2	0,5	1,5
36.	Удар головой с места.	2,5	0,5	2
37.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие быстроты.	2	0,5	1,5
38.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие быстроты.	2,5	0,5	2
39.	Удар головой с места.	2		2
40.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие выносливости.	2,5	0,5	2
41.	Проверка полученных знаний.	2	0,5	1,5
42.	Удар головой с места.	2,5	0,5	2
81.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие ловкости.	2		2
43.	Удар головой с места.	2,5	0,5	2
44.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие гибкости.	2	0,5	1,5
45.	Удар головой с места.	2,5	0,5	2
46.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая	2	0,5	1,5

	подготовка. Удар головой в прыжке.			
47.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар головой в прыжке.	2,5	0,5	2
48.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар головой в прыжке.	2		2
49.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар боковой частью головы.	2,5	0,5	2
50.	Проверка полученных знаний.	2		2
51.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар боковой частью головы.	2,5	0,5	2
52.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар головой – удар в броске.	2	0,5	1,5
53.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Удар головой – удар в броске.	2,5	0,5	2
55.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Ведение мяча.	2	0,5	1,5
56.	Ведение мяча.	2,5	0,5	2
57.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие выносливости.	2		2
58.	Ведение мяча.	2,5	0,5	2
59.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие ловкости.	2		2
60.	Ведение мяча.	2,5	0,5	2

61.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Развитие гибкости.	2	0,5	1,5
62.	Ведение мяча.	2,5		2,5
63.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Обманные движения (финты).	2	0,5	1,5
64.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча толчком.	2,5	0,5	2
65.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча перехватом.	2	0,5	1,5
66.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча перехватом.	2,5	0,5	2
67.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча перехватом.	2	0,5	1,5
68.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча перехватом.	2,5	0,5	2
69.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча подкатом.	2	0,5	1,5
70.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча подкатом.	2,5	0,5	2
71.	Разминочный бег. Комплекс упражнений 1.3. Техническая подготовка. Отбор мяча толчком.	2	0,5	1,5
72.	Проверка полученных знаний. Товарищеские игры. Соревнования.	2,5		2,5
	Всего:	162	30	132

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

возраст										
НОРМАТИВЫ	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Общая физическая подготовка										
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0					
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0
6-минутный бег					1400	1500				
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600			
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0
Специальная физическая подготовка										
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)										
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25			
Техническая подготовка (для вратарей)										
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34	38	40	43
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
2. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.
4. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Харьков, 1991.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1996.
6. Букреева Д.П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет.- М.: МГУ, 1995.
7. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1998.
8. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.

Список рекомендуемой литературы детям

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000.
2. Большая детская энциклопедия. – М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
3. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?..» / Авторизованный перевод Я. и А.Агуреевых. – М.:Джулия, 1992
4. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000.
5. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 1996.
6. Что такое? Кто такой? В 3т. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.