

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
МУДО ДТДиМ  
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО ДТДиМ  
Т.В.Сапожникова  
«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«В здоровом теле - здоровый дух»  
Футбол**  
физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся 12-17 лет  
Срок реализации 5 лет

Составитель: Колосова Наталья Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Копейск  
2017

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- **Тип программы:** модифицированная
- **Образовательная область:** спорт
- **Направленность деятельности:** физкультурно-спортивная
- **Уровень освоения содержания образования:** общекультурный
- **Возрастной уровень реализации программы:** основное общее образование, 12-17 лет
- **Форма реализации программы:** групповая
- **Продолжительность реализации программы:** 5 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по футболу. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное направление.

Программа «В здоровом теле – здоровый дух» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Новизна**

Занятия в клубе имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а

также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в клубе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся чувствовать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмы опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

В условиях детско - юношеского клуба очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и психо-эмоциональное напряжение. Это легко достичь посредством занятий футболом. Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать футбол как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);

«Способы двигательной активности» (операционный компонент деятельности);

«Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в футбол, история футбола и его роль в современном обществе. Также здесь

раскрываются основные понятия подготовки футболистов, особенности организации и проведения занятий по футболу, изложены правила игры и основные требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся во внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий футболом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно – оздоровительная деятельность» и «Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно – оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в футбол.

Освоение учащимися способов, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико–тактической направленности игровых действий в футбол. «Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся футболу. Учебные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. С этой точки зрения упражнения с мячом, а так же обучение основам игры в футбол представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально – волевые качества.

**Концептуальной основой программы** является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни. Образовательная программа разработана на продуктивной идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей формирует интерес к такому виду спорта, как настфутбол, делает его устойчивым. При этом у детей создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

### **Цель:**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта. Состояние здоровья рассматривается как физическое, так и духовно – нравственное.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Обучение правилам игры в футбол,
- Обучение основным приемам игры.

#### **Развивающие:**

- Развитие скоростной выносливости, гибкости
- Развитие быстроты реакции
- Совершенствование координации и быстроты движений
- Развитие оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание.

**Воспитательные:**

- Воспитание спортивной дисциплины.
- Воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.
- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.
- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха
- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми

**Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы 5 лет

Программа рассчитана на детей. 12–17 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки.

**Для достижения поставленной цели используются следующие принципы педагогики:**

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

**Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

**Наглядные методы:** Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции.

**Практические методы:**

- Метод упражнений
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод групповой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая.

Объединение комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Занятия группы объединения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год). На 3 году обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 2 академических часа в год).

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

– доступности и наглядности;

– прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;

– сознательности и активности;

– взаимопомощи.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

#### ***Метапредметные:***

##### **1.Регулятивные**

- планирование общей цели и пути её достижения;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра, и внесение необходимых коррективов;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

##### **2.Познавательные**

- находить дополнительную информацию в различных источниках рекомендованных педагогом;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- устанавливать причинно – следственные связи.

### 3. Коммуникативные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять разные роли в группе.

### *Личностные*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные физические ресурсы стрессоустойчивости.

### *Предметные:*

В ходе реализации программы обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;



- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**К концу 1 – го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- Первый год обучения. Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.
- Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.
- Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см. Метание малого мяча на дальность и в цель.
- Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.
- Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
- Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
- Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

**К концу 2 – го года обучения обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- знать упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
- Уметь бегать по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий.
- челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега.
- владеть техникой метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.
- владеть специальной подготовкой. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»,
- понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.
- Знать толчки плечом партнера.

- Знать многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

**К концу 3 – го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- Знать общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
- Уметь бегать с ускорением на 30, 40, 50 метров.
- Бегать с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут.
- Знать упражнения со скакалкой, прыгать в длину с места и с разбега, в высоту с разбега
- Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита.
- Владеть силовыми упражнениями, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.
- Уметь различать тактику игры в футболе и мини-футболе.
- Понимать, какая нужна физическая нагрузка, и каково её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Владеть специальной подготовкой.
- Наносить удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.
- Владеть ведением мяча между предметами и с обводкой предметов.
- уметь вести счет во время соревнований;
- знать роль капитана команды, его права и обязанности.
- знать передачу мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка фишек с мячом.
- выбрасывать футбольный и набивной мяч руками на дальность.
- знать тактику игры вратаря
- наносить удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру.
- владеть техникой перемещения игрока в нападении, в защите

**К концу 4 – го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- Знать общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
- Бегать с ускорением на 30, 40, 50 метров.
- Бегать с высокого старта на 60 - 100 метров. Бегать с преодолением препятствий.
- Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут.
- Знать в совершенстве опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега.
- Владеть тактикой метания малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.
- Знать силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.
- Владеть акробатическими комбинациями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.
- Владеть основными знаниями по футболу (подкаты, выбивание мяча, перехват мяча)
- Знать правила подачи мяча из аута

- Знать правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
- Владеть специальной подготовкой. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.
- Владеть ведением мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).
- Планирование спортивной тренировки.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
- Знать что такое Инструкторская и судейская практика.
- Знать нормы подготовки места для проведения соревнования.
- Составлять комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Знать технику игры в защите, подачу угловых, штрафных ударов,
- Владеть техникой в нападении,
- Предугадывать действия вратаря

**К концу 5 – го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:**

- В совершенстве владеть упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук.
- Уметь выстраивать тактику с элементами сопротивления.
- Знать Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.
- Владеть знаниями о подвижных играх . Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- Знать легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км
- Знать правила игры в футбол.
- Роль команды и значение взаимопонимания для игры.
- Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Обязанности судей.
- Выбор места судей при различных игровых ситуациях.
- Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.
- Методы развития спортивной работоспособности футболистов.
- Система розыгрыша.
- Знать в совершенстве Специальную подготовку, упражнения для развития силы.
- Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.
- Знать броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Уметь выполнять удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- В совершенстве владеть судейскими знаниями.

- Уметь составлять план конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.
- Проводить учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения.
- Знать правило судейство соревнований по футболу.
- Помогать в организации и проведении соревнований по футболу в общеобразовательных учреждениях.

#### **Для вратаря:**

- уметь из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.
- Выполнять броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловить набивные мячи, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.
- Уметь выполнять упражнения для развития быстроты.
- Бег с изменениями (до 180\*).
- Эстафетный бег.
- Бег с изменением скорости.
- Челночный бег лицом и спиной вперед. Б
- ег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки.
- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).
- Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Упражнения для развития ловкости.
- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувьрки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Подвижные игры.
- Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.
- Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом.

#### **Способы проверки результативности и педагогический контроль.**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет. Тестирование. Сдача нормативов.

#### **Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, мае месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры, в форме сдачи нормативов.

Также, контроль усвоения образовательной программы: проводится в конце каждого полугодия в форме мониторинга с помощью специальной таблицы (приложение 1).

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Цель: систематическое изучение личностных особенностей учащихся с целью коррекции процессов обучения и воспитания.**

#### **Дидактический инструментарий к программе**

| <b>Цели диагностики</b> | <b>Методики диагностик</b>   |
|-------------------------|--|
| Освоение программы      | <p>Наблюдение</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Диагностическая карта мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе (Приложение 1)</li><li>• Нормативы по футболу (Приложение 2)</li><li>• Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий Игры с перемещениями игроков (Приложение 3)</li></ul> |

#### **Воспитание и развитие подростка в период отрочества, (дети 12-14 лет)**

Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей. Переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе второй ступени (V—IX классы) и характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника.

Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста — его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Развитие мышления происходит в неразрывной связи с изменением речи подростка. В ней заметна тенденция к правильным определениям, логическим обоснованиям, доказательным рассуждениям. В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности.

Особое значение в нравственном и социальном поведении подростков играют чувства. Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием различных факторов и поэтому очень разнообразны.

Общая характеристика этого возраста: разумность, терпимость, чувство юмора, проявление инициативы, забота о внешности и интерес к представителям противоположного пола, рост автономии от семьи и одновременно — влияние сверстников.

Ведущая потребность в 11-12 лет – к взаимодействию в коллективе, 13 лет – интровертированность (склонность к уходу в себя), самокритичность и чувствительность к критике; зарождающийся интерес к рефлексии, критическое отношение к родителям; избирательность к дружбе; частые колебания настроений; в 14 лет – экстравертированность, экспансивность, общительность, возрастающая уверенность в себе, а также интерес к другим людям и различиям между ними; очарование словом «Личность», любовь к обсуждению и сравнению себя с другими, активная идентификация себя с героями кино и литературы, интенсивный поиск нравственного идеала.

Продолжение первичной социализации личности. Акселерация: сущность и проблемы. Становление характера личности в подростковом возрасте, соотношения индивидуального и типического в характере – определяющая психологическая особенность. Сложности становления характера при оптимальном для возраста физическом развитии организма, но еще не сформировавшемся мировоззрении. Важность постоянной физической разрядки, повседневной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Подростковое чувство взрослости – новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически не достиг. Типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании. Возрастающая роль необходимости индивидуального подхода в воспитании, особенно в конфликтных ситуациях.

Главная педагогическая задача воспитания в сфере досуга – помощь семье и школе в развитии социальной активности подростков. Ведущий метод воспитания – вовлечение в досуговые объединения различной направленности.

### **Воспитание и развитие личности в период ранней юности (старший школьный возраст 15-17 лет)**

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что подростковый период – важный и трудный этап в жизни человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую жизнь. Для подростка важно абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других. Для подросткового возраста характерен резкий рост отражения внутреннего состояния чувств. Одним из важнейших условий для этого является удовлетворение. Именно в этот период происходит личностное самоопределение – умение подростка сделать выбор и нести за него ответственность.

В старшем школьном возрасте юноши и девушки приобретают склонность к самоанализу и самокритике, что приводит к появлению у них своеобразной формы эгоцентризма: некоторым кажется, что они постоянно выступают перед воображаемой аудиторией, что другие люди постоянно обращают на них свое критическое внимание. Принадлежность к определенной социальной группе (например, к научному обществу учащихся) и собственное положение в ней важны для старших школьников.

Общая тенденция старшего школьного возраста – рост самостоятельности и самосознания, открытие своего я. Она тесно связана с изменениями деятельности и закономерностями умственного развития в этом возрасте, выходу из стен школьного коллектива во взрослую жизнь.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие человека: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, ребята выдерживают большие двигательные нагрузки. Устанавливается кровяное давление, ритмичнее работают железы внутренней секреции. В старшем школьном возрасте заканчивается первый период полового созревания. Усиленная деятельность щитовидной железы, вызывающая у подростка повышенную возбудимость, значительно ослабляется. Продолжается функциональное развитие головного мозга и его высшего отдела — коры больших полушарий. Идет общее созревание организма.

Это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Период расцвета всей умственной деятельности.

Если в подростковом возрасте мальчишки больше всего ценят физическую силу, то старшеклассники уважают интеллектуальные качества. Нравственные и социальные качества старшеклассников формируются ускоренными темпами. В юношеском возрасте появляется усиленный интерес к этическим проблемам. У старшеклассников усиливаются сознательные мотивы поведения.

Жизненные планы, ценностные ориентации старших школьников, стоящих на пороге выбора профессии, отличаются резкой дифференциацией по интересам и намерениям, но совпадают в главном — каждый хочет занять достойное место в жизни, получить интересную работу, хорошо зарабатывать, иметь счастливую семью.

Главные черты юности — завершение физиологического созревания. Завершение этапа первичной социализации. Усиление интереса к познанию, к самообразованию, самоопределению, самовоспитанию. Главная социальная задача — выбор профессии. Возрастание роли юношеской субкультуры. Открытие своего внутреннего мира. Обострение потребности в общении.

Особенности 15-летия: рост духа независимости, жажда свободы от внешнего контроля, рост самоконтроля, начало сознательного самовоспитания. Быстрое нарастание индивидуальных различий. Повышение ранимости подростка и его восприимчивости к вредным влияниям. Возрастающее значение досуговых интересов и проблема управления их высоким досуговым потенциалом.

Особенности 16-18-летия: наступление равновесия, формирование чувства жизнерадостности, значительное увеличение самостоятельности, эмоциональная уравновешенность, общительность, устремленность в будущее. Формирование мировоззрения — главная особенность этой возрастной группы. Мировоззрение и интересы развивающейся личности. Расширение жизненного опыта, выбор профессии. Общие кардинальные задачи этого периода жизнедеятельности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план на первый год обучения

| № | Тема | Количество часов |
|---|------|------------------|
|---|------|------------------|

|          |                             | <b>Всего</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |
|----------|-----------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>1</b> | Теоретическая подготовка    | 23           | 23            | -               |
| <b>2</b> | ОФП                         | 37           | -             | 37              |
| <b>3</b> | СФП                         | 21           | -             | 21              |
| <b>4</b> | Техническая подготовка      | 30           | -             | 30              |
| <b>5</b> | Тактическая подготовка      | 25           | -             | 25              |
| <b>6</b> | Соревновательная подготовка | 25           | -             | 25              |
| <b>7</b> | <b>Итого часов:</b>         | <b>144</b>   | <b>23</b>     | <b>121</b>      |

## **Содержание программы первого года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка (Теория – 23 часа):**

- Техника безопасности на занятиях.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Гигиенические требования в футболе
- Питание, режим тренировочных занятий и отдыха
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Правила соревнований
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Основы спортивной подготовки
- Планирование спортивной подготовки
- Установка на игру.
- Разбор игр. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

### **2. Общая физическая подготовка (Практика – 37 часов):**

- ОФП Строевые упражнения.
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Наклоны, повороты, вращения туловища.
- Упражнения для ног: маховые движения ногами.
- Упражнения с сопротивлением.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, броски и ловля мяча.
- Упражнения со скакалкой:
- Акробатические упражнения.
- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.



- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Легкоатлетические упражнения.
- Бег на различные дистанции.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

### **3. Специальная физическая подготовка (Практика – 21 час):**

- Освоение элементарных упражнений с мячом.
- Упражнения для развития быстроты, рывки на 5-10 м из различных исходных положений.
- Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом.
- Эстафеты с элементами старта.
- Подвижные игры типа «День и ночь» и т.д.
- Стартовые рывки Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон.
- Бег прыжками.
- Обводка препятствий (на скорость).
- Переменный бег на различных дистанциях.
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости «Челночный бег».
- Приседания с отягощением
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
- То же, но с ведением мяча.
- Переменный бег Кроссы с переменной скоростью.
- Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Игры с уменьшенным по численности составом.
- Упражнения для развития ловкости.
- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, выполняя в прыжке поворот на 90. Прыжки вверх, с места и с разбега.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо

### **5. Техническая подготовка (Практика – 30 часов)**

- Техника владения мячом полевого игрока
- Удары по мячу ногами Удар внутренней стороной стопы.
- Удар серединой подъема.
- Удар внутренней частью подъема
- Удар внешней частью подъема
- Удар носком
- Удар пяткой
- Резаный удар внутренней частью подъема резаный удар внешней частью подъема Удар с лета
- Удары с полулета

- Удары головой - Удар лбом с места.
- Удар головой в прыжке. Удар боковой частью головы.

#### **5. Тактическая подготовка (Практика – 25 часов)**

- Остановки мяча.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- Остановка катящегося мяча подошвой
- Остановка внешней стороной стопы.
- Ведение мяча
- Ведение внешней и внутренней частями подъема внутренней стороной стопы и даже носком.
- Обманные движения (финты) Финт «ложный замах на удар».
- Финт «ложная остановка».
- Финт «подбрось мяч».
- Финт «показ корпусом».
- Финт «выпад в сторону».
- Финт «оставь мяч партнеру».
- Финт «переступание через мяч».
- Отбор мяча
- Отбор мяча перехватом.
- Отбор мяча толчком
- Отбор мяча подкатом
- Вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении.

#### **Техника владения мячом вратаря.**

- Ловля мяча. Ловля мяча снизу. Ловля мяча сверху. Ловля мяча сбоку. Ловля мяча в падении.
- Отбивание мяча, двумя и одной рукой.

#### **6. Соревновательная подготовка (Практика – 25 часов):**

##### **Индивидуальная тактика**

- Действие без мяча
- Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

##### **Групповая тактика**

- Комбинации при «стандартных» положениях.
- Комбинации в игровых эпизодах: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».
- Тактика защиты.
- Индивидуальная тактика
- Действие против игрока без мяча: закрывание и перехват мяча.
- Действие против игрока с мячом.
- Взаимодействия двух игроков в защите: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».
- Взаимодействия трех или более игроков: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».
- Тактические системы
- Организация командных игровых действий, при которой: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические систем (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3-1-2 и 1-3-5-2).

### Учебный план на второй год обучения

| № | Тема                        | Количество часов |           |            |
|---|-----------------------------|------------------|-----------|------------|
|   |                             | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1 | Теоретическая подготовка    | 23               | 23        | -          |
| 2 | ОФП                         | 37               | -         | 37         |
| 3 | СФП                         | 21               | -         | 21         |
| 4 | Техническая подготовка      | 30               | -         | 30         |
| 5 | Тактическая подготовка      | 25               | -         | 25         |
| 6 | Соревновательная подготовка | 25               | -         | 25         |
| 7 | <b>Итого часов:</b>         | <b>144</b>       | <b>23</b> | <b>121</b> |

### Содержание программы второго года обучения

#### 1. Теоретическая подготовка (Теория – 23 часов):

- Техника безопасности на занятиях.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Гигиенические требования в футболе Практика Виды подготовки сент. окт. нояб. дек. янв. февр. март апр. май июнь июль авг. Час.
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Участие в соревнованиях
- Восстановительные мероприятия
- Питание, режим тренировочных занятий и отдыха
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Правила соревнований
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Основы спортивной подготовки
- Планирование спортивной подготовки
- Установка на игру. Разбор игр.

#### 2. Общая физическая подготовка (Практика – 37 часов)

- ОФП Строевые упражнения.
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.
- В положении лежа на спине - 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 пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотом, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.
- Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения.
- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

### **3. Специальная физическая подготовка (Практика – 21 час)**

- 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
- Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам.
- Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.
- Подвижные игры.
- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег». Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
- Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
- **Для вратарей.**
- Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.
- Из положения приседа, широкого выпада, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.
- Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.
- Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).
- Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя - тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.
- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

#### **4. Техническая подготовка (Практика – 30 часов)**

- Техника владения мячом полевого игрока
- Удары по мячу ногами
- Удар внутренней стороной стопы

- Удар серединой подъема
- Удар внутренней частью подъема
- Удар внешней частью подъема
- Удар носком
- Удар пяткой
- Резанный удар внутренней частью подъема резанный удар внешней частью подъема Удар с лета
- Удары с полулета
- Удары головой - Удар лбом с места.
- Удар головой в прыжке.
- Удар боковой частью головы.
- Остановки мяча.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- Остановка катящегося мяча подошвой
- Остановка внешней стороной стопы.
- Ведение мяча
- Ведение внешней и внутренней частями подъема внутренней стороной стопы и даже носком.
- Обманные движения (финты) Финт «ложный замах на удар».
- Финт «ложная остановка».
- Финт «подбрось мяч».
- Финт «показ корпусом».
- Финт «выпад в сторону».
- Финт «оставь мяч партнеру».
- Финт «переступание через мяч».
- Отбор мяча Отбор мяча перехватом.
- Отбор мяча толчком
- Отбор мяча подкатом
- Вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении.
- Техника владения мячом вратаря.
- Отбивание мяча, двумя и одной рукой
- Удар по мячу одним или двумя кулаками (от плеча и из-за головы)

#### **5. Тактическая подготовка (Практика – 25 часов)**

- Тактика нападения
- Индивидуальная тактика
- Действие без мяча.
- Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.
- Групповая тактика Комбинации при «стандартных» положениях.
- Комбинации в игровых эпизодах: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».
- Командная тактика Быстрое нападение и постепенное нападение.
- Тактика защиты.
- Индивидуальная тактика
- Действие против игрока без мяча: закрывание и перехват мяча. Действие против игрока с мячом.
- Групповая тактика. Взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

- Взаимодействия трех или более игроков: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».
- Командная тактика действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.
- Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.
- Тактика игры вратаря. Действия вратаря в обороне игра вратаря в воротах и на выходах.
- Действия вратаря в атаке. Организация атаки при ударе от ворот  
Организация ответной атаки Руководство действиями партнёров

#### **6. Соревновательная подготовка (Практика – 25 часов)**

- Организация командных игровых действий. Футбол, мини футбол.

### **Учебный план на третий год обучения**

| № | Тема                        | Количество часов |           |            |
|---|-----------------------------|------------------|-----------|------------|
|   |                             | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1 | Теоретическая подготовка    | 23               | 23        | -          |
| 2 | ОФП                         | 37               | -         | 37         |
| 3 | СФП                         | 21               | -         | 21         |
| 4 | Техническая подготовка      | 30               | -         | 30         |
| 5 | Тактическая подготовка      | 25               | -         | 25         |
| 6 | Соревновательная подготовка | 25               | -         | 25         |
| 7 | <b>Итого часов:</b>         | <b>144</b>       | <b>23</b> | <b>121</b> |

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка (Теория – 23 часа):**

- Техника безопасности на занятиях.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Гигиенические требования в футболе
- Питание, режим тренировочных занятий и отдыха
- Правила соревнований, их организация и проведения
- Общая и специальная подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Общие основы методики обучения и тренировки
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
- Планирование спортивной подготовки
- Установка на игру.
- Разбор игр

#### **2. Общая физическая подготовка (Практика – 37 часов)**

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки.  
Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на

обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотом, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.
- Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения.
- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.
- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **3. Специальная физическая подготовка (Практика – 21 час)**

- 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
- Эстафеты с элементами старта.
- Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости.
- Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам.
- Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.
- Подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
- Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- Бег с изменением направления (до 180°).



- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».
- Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
- **Для вратарей.** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.
- Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.
- Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».
- **Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).
- Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4- 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.
- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии).
- Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращении интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- **Для вратарей.** Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами,

доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90°.

- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
- Эстафеты с элементами акробатики.
- **Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°.
- Упражнения в различных прыжках со скакалкой.
- Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега.

#### **4. Техническая подготовка (Практика – 30 часов)**

- Техника владения мячом полевого игрока
- Удары по мячу ногами Удар внутренней стороной стопы
- Удар серединой подъема. Удар внутренней частью подъема
- Удар внешней частью подъема
- Удар носком
- Удар пяткой
- Резаный удар внутренней частью подъема резаный удар внешней частью подъема Удар с лета
- Удары с полулета
- Удары головой - Удар лбом с места.
- Удар головой в прыжке. Удар боковой частью головы
- Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Остановка катящегося мяча подошвой Остановка внешней стороной стопы.
- Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней частями подъема внутренней стороной стопы и даже носком.
- Обманные движения (финты) Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «подбрось мяч». Финт «показ корпусом». Финт «выпад в сторону». Финт «оставь мяч партнеру». Финт «переступание через мяч». Отбор мяча Отбор мяча перехватом.
- Отбор мяча толчком Отбор мяча подкатом Вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении.
- **Техника владения мячом вратаря.** Ловля мяча. Ловля мяча снизу. Ловля мяча сверху Ловля мяча сбоку Ловля мяча в падении Отбивание мяча. Двумя и одной рукой.
- Удар по мячу одним или двумя кулаками (от плеча и из-за головы).

#### **5. Тактическая подготовка (Практика – 25 часов)**

- Тактика нападения
- Индивидуальная тактика
- Действие без мяча.
- Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.
- Комбинации при «стандартных» положениях.

- Комбинации в игровых эпизодах: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».
- Быстрое нападение и постепенное нападение.
- Тактика защиты.
- Индивидуальная тактика Действие против игрока без мяча: закрывание и перехват мяча. Действие против игрока с мячом.
- Групповая тактика. Взаимодействия трех или более игроков относятся: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».
- Командная тактика действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.
- Персональная защита, зонная защита.

#### **Тактика игры вратаря**

- Действия вратаря в обороне игра вратаря в воротах и на выходах.
- Действия вратаря в атаке
- Организация атаки при ударе от ворот
- Организация ответной атаки Руководство действиями партнёров

#### **6. Соревновательная подготовка (Практика – 25 часов)**

- Тактические системы Организация командных игр, футбол 5+1, 10+1, 8+1

### **Учебный план на четвертый год обучения**

| № | Тема                        | Количество часов |           |            |
|---|-----------------------------|------------------|-----------|------------|
|   |                             | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1 | Теоретическая подготовка    | 24               | 24        | -          |
| 2 | ОФП                         | 44               | -         | 44         |
| 3 | СФП                         | 48               | -         | 48         |
| 4 | Техническая подготовка      | 30               | -         | 30         |
| 5 | Тактическая подготовка      | 40               | -         | 40         |
| 6 | Соревновательная подготовка | 30               | -         | 30         |
| 7 | <b>Итого часов:</b>         | <b>216</b>       | <b>24</b> | <b>192</b> |

### **Содержание программы четвертого года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка (Теория – 24 часа):**

- Техника безопасности на занятиях.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Гигиенические требования в футболе
- Питание, режим тренировочных занятий и отдыха
- Правила соревнований, их организация и проведения
- Общая и специальная подготовка.
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Общие основы методики обучения и тренировки.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
- Основы спортивной подготовки

- Планирование спортивной подготовки
- Установка на игру. Разбор игр.

## **2.Общая физическая подготовка (Практика – 44 часа)**

- Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - 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 пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотом, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении
- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

## **3. Специальная физическая подготовка (Практика – 48 часов)**

- 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
- Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.
- Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- Бег с изменением направления (до 180°).
- Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег». Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью) с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
- **Для вратарей.** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.
- Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».
- **Для вратарей.**
- Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя - тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.
- Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- **Для вратарей.** Повторное, непрерывное выполнение в течение 10-125 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90°.
- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
- Эстафеты с элементами акробатики.
- **Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега.

#### **4. Техническая подготовка (Практика – 30 часов)**

- Удар внешней частью подъема
- Удар носком (перо)
- Удар пяткой Резаный удар внутренней частью подъема резаный удар внешней частью подъема
- Удары головой - Удар лбом с места.
- Удар боковой частью головы.
- Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Остановка катящегося мяча подошвой
- Остановка внешней стороной стопы. Ведение мяча Ведение внешней и внутренней частями подъема внутренней стороной стопы и носком.
- Обманные движения (финты) Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «подбрось мяч». Финт «показ корпусом». Финт «выпад в сторону». Финт «оставь мяч партнеру». Финт «переступание через мяч».
- Отбор мяча перехватом.
- Отбор мяча толчком Отбор мяча подкатом Вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении. • Техника владения мячом вратаря.
- Ловля мяча. Ловля мяча снизу. Ловля мяча сверху Ловля мяча сбоку Ловля мяча в падении Отбивание мяча. Двумя и одной рукой удар по мячу одним или двумя кулаками (от плеча и из-за головы).

#### **5. Тактическая подготовка (Практика – 40 часов)**

- Тактика нападения
- Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.
- Групповая тактика Комбинации при «стандартных» положениях. Комбинации в игровых эпизодах: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча». Взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Взаимодействия трех или более игроков относятся: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».
- Тактика защиты.
- Действие против игрока без мяча: закрывание и перехват мяча. Действие против игрока с мячом.

- Командная тактика Быстрое нападение и постепенное нападение, действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения. Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.
- **Тактика игры вратаря**
- Действия вратаря в обороне игра вратаря в воротах и на выходах. Действия вратаря во время игры.  
Индивидуальная тактика Действие без мяча.  
Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.  
Групповая тактика Комбинации при «стандартных» положениях.  
Комбинации в игровых эпизодах: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

#### **6. Соревновательная подготовка (Практика – 30 часов)**

- Организация командных игровых действий – футбол и мини футбол с расстановкой 10+1, 6+1. Игра по 2 тайма по 45 минут

### **Учебный план на пятый год обучения**

| № | Тема                        | Количество часов |           |            |
|---|-----------------------------|------------------|-----------|------------|
|   |                             | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1 | Теоретическая подготовка    | 24               | 24        | -          |
| 2 | ОФП                         | 44               | -         | 44         |
| 3 | СФП                         | 48               | -         | 48         |
| 4 | Техническая подготовка      | 30               | -         | 30         |
| 5 | Тактическая подготовка      | 40               | -         | 40         |
| 6 | Соревновательная подготовка | 30               | -         | 30         |
| 7 | <b>Итого часов:</b>         | <b>216</b>       | <b>24</b> | <b>192</b> |

### **Содержание программы пятого года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка (Теория – 24 часа):**

- Техника безопасности на занятиях.
- Гигиенические требования в футболе
- Питание, режим тренировочных занятий и отдыха
- Правила соревнований, их организация и проведения
- Общая и специальная подготовка
- Техническая подготовка 9.Тактическая подготовка
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Общие основы методики обучения и тренировки
- Профилактика заболеваемости и травматизма
- Установка на игру. Разбор игр

#### **2.Общая физическая подготовка (Практика – 44 часа)**

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

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

### **3. Специальная физическая подготовка (Практика – 48 часов)**

- Повторные упражнения для развития скорости
- По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа,
- Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Перекат мяча верхом подошвы.
- Обводка препятствий. Переменный бег на различных дистанциях. Подвижные игры. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

### **4. Техническая подготовка (Практика – 30 часов)**

- Обманные движения (финты) Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «подбрось мяч». Финт «показ корпусом». Финт «выпад в сторону». Финт «оставь мяч партнеру». Финт «переступание через мяч».
- Отбор мяча перехватом.
- Отбор мяча толчком Отбор мяча подкатом Вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении. • Техника владения мячом вратаря.
- Ловля мяча. Ловля мяча снизу. Ловля мяча сверху Ловля мяча сбоку Ловля мяча в падении Отбивание мяча. Двумя и одной рукой удар по мячу одним или двумя кулаками (от плеча и из-за головы).

### **5. Тактическая подготовка (Практика – 40 часов)**

- Групповая тактика Комбинации при «стандартных» положениях. Комбинации в игровых эпизодах: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча». Взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Взаимодействия трех или более игроков относятся: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».
- Тактика защиты, полузащиты.
- Действие против игрока без мяча: закрывание и перехват мяча. Работа корпуса.



- Командная тактика Быстрое нападение и постепенное нападение, действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.
- Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.
- Тактика игры вратаря Действия вратаря в обороне игра вратаря в воротах и на выходах. Действия вратаря во время игры.

#### **6. Соревновательная подготовка (Практика – 30 часов)**

- Организация командных игровых действий – футбол и мини футбол с расстановкой 10+1, 6+1. Игра по 2 тайма по 45 минут

#### **Судейская практика**

Учащиеся учебно-тренировочных групп 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, соревнований в качестве помощника судьи.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
2. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
3. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Программа
- Разработки мероприятий (открытых занятий, праздников)
- Сборники игр, конкурсов и т.д.

### **Обеспечение программы методической продукцией.**

#### 1. Теоретические материалы – разработки:

• Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

#### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Футбол”
- Техника безопасности.

### **Материально-техническое оснащение.**

Для занятий настольным теннисом требуется:

- кабинет,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, скакалки для прыжков Каждый учащийся должен иметь:
- спортивную одежду
- спортивную обувь.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

| № п/п | Тема занятий.                    | Форма занятий.         | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.   | Дидактическое и техническое оснащение.       | Формы подведения итогов.  |
|-------|----------------------------------|------------------------|--|--|---|
| 1     | Вводное занятие.                 | Традиционная.          | Словесный метод (беседа, диалог).  | Инструктаж по технике безопасности.          | Опрос.  |
| 2     | Выполнение технических приемов.  | Практическая, тренинг. | Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),                  | Упрощенные и стандартные условия выполнения, | Зачет, наблюдение педагога.   |
| 3     | Товарищеская игра, соревнования. | Соревнование.          | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.    | Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх. |

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Важную роль в успешной социализации личности играет воспитательный блок программы. Реализация воспитательных задач направлена на воспитание у обучающихся самостоятельности, чувства взаимопомощи и ответственности, умения включаться в коллективную деятельность и продуктивно общаться, развитие эстетического вкуса, гражданско-патриотического сознания, социальной и общественной активности.

Воспитание, как процесс взаимодействия ребенка и окружающих его взрослых, а также других средств воздействия, главной своей целью ставит формирование у обучающегося понимания универсальных ценностей и моделей поведения, которые составляют основы культуры человека. Воспитание помогает ребенку развивать способность делать осознанный выбор в системе ценностных ориентации, своего социального поведения, моральных норм.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных футболистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно делать из этого выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается от других методов. (А.С.Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методически навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектив, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения.

Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива ;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задачи;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации , состав и количество участников беседы;
- тему беседы ;
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективно методической формой развития убеждения спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочение их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долгосрочные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм

Нормативно-правовая база воспитательной работы:

- «Закон Российской Федерации об образовании»
- «Положение учреждений дополнительного образования детей»
- «Программа развития образования России»
- «Закон РФ об основных гарантиях прав ребенка в РФ»

Единство учебного и воспитательного процесса очевидно. В настоящее время в концепции модернизации российского образования определяется повышение роли воспитательной деятельности в рамках и под влиянием новых жизненных установок.

В программе уделяется воспитанию основное место наравне с формированием профессиональных навыков. Работа ведется непрерывно на каждом занятии, индивидуально, в системе шефской работы, общения с родителями.

В целом, используется системный подход, позволяющий установить взаимосвязь оценочно-результативного компонента с целями, задачами, содержанием и способами воспитательного педагогического процесса как на уровне группы, коллектива в целом, так и индивидуально.

#### **План воспитательной работы**

| <b>Мероприятие</b>  | <b>Дата</b>                        |
|---|------------------------------------|
| <b>Организационно-массовая работа</b>   |                                    |
| Праздничные мероприятия (Новый год, 8 Марта, День Учителя, Отчетный концерт и т.д.)             | В течение года                     |
| Участие в городских, региональных, областных соревнованиях                                      | В соответствии с положениями       |
| Беседы<br>Познавательные мероприятия  | В течение года                     |
| Творческие вечера совместно с коллективами клуба  | В течение года                     |
| <b>Трудовое воспитание</b>  |                                    |
| Субботники  | Апрель, октябрь.<br>В течение года |
| <b>Нравственное и патриотическое воспитание</b>   |                                    |
| Работа с пожилыми людьми, ветеранами ВОВ.   | Октябрь, май                       |
| Беседы о экологии, об охране природы и технике безопасности.                                    | в течение года                     |
| <b>Работа с родителями</b>  |                                    |
| Проведение родительских собраний<br>Приглашение родителей на праздничные мероприятия и выставки | Сентябрь, апрель<br>январь         |

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Банников, С.Е. Футбол. Учебное электронное текстовое издание / С.Е. Банников, Р.И. Минязев, А.Г. Босоногов, Н.А. Стаин. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 101 с. [Электронная версия]
2. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипоов. – М.: Советский спорт, 201. – 208 с. [Электронная версия]
3. Джармен, Д Футбол для юных / Д, Джармен. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 61 с. [Электронная версия]
4. Дольто, Ф. На стороне подростка / Ф, Дольто. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 423, [1] с.
5. Зорин, К.В. Ребенок «с характером». В помощь родителям: недетские проблемы детского возраста / К.В. Зорин. – М.: «Ковчег», 2009. – 288 с.
6. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12 – 16 лет / М. Кук. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 128 с. [Электронная версия]
7. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол» / сост.: Д.С. Николаев, В.А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с. [Электронная версия]
8. Нилл, А. Школа Соммерхилл – воспитание свободой / А. Нилл. – М.: АСТ, 2014. – 480 с.
9. Социология / под ред. Д.С. Клементьева. – М.: АСТ: СЛОВО; Владимир: ВКТ, 2010. – 480 с.
10. Футбол с тренерской скамьи: [Электронный ресурс]. URL: <http://aradevich.blogspot.com> (Дата обращения: 28.08.2019)
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. [Электронная версия]
12. Футбольные видео-уроки: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> (Дата обращения: 28.08.2019)



Нормативы

| Нормативы  | возраст |        |        |        |        |        |        |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|  | 12 лет  | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                   |         |        |        |        |        |        |        |
| Бег 30 м (сек)   | 4,9     | 4,7    | 4,6    | 4,4    | 4,3    | 4,2    | 4,1    |
| <b>Бег 300 м (сек)</b>   | 57,0    |        |        |        |        |        |        |
| <b>Бег 400 м (сек)</b>   |         | 67,0   | 65,0   | 64,0   | 61,0   | 59,0   | 58,0   |
| <b>6-минутный бег</b>  | 1400    | 1500   |        |        |        |        |        |
| <b>12-минутный бег</b>   |         |        | 3000   | 3100   | 3150   | 3200   | 3250   |
| <b>Прыжок в длину с места (см)</b>                                   | 180     | 200    | 220    | 235    | 240    | 250    | 255    |
| <b>Тройной прыжок в длину с места (см)</b>                           | 520     | 560    | 600    |        |        |        |        |
| <b>Пятикратный прыжок (м)</b>  |         |        |        | 12,0   | 12,5   | 13,0   | 13,5   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                             |         |        |        |        |        |        |        |
| <b>Бег 30 м с ведением мяча (сек)</b>                                | 6,0     | 5,8    | 5,4    | 5,2    | 4,8    | 4,6    | 4,5    |
| <b>Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой</b> | 45      | 55     | 65     | 75     | 80     | 85     | 90     |
| <b>Бег 5x30 с ведением мяча</b>                                      |         | 30,0   | 28,0   | 27,0   | 26,0   | 24,0   | 23,0   |
| <b>Техническая подготовка (для полевых игроков)</b>                  |         |        |        |        |        |        |        |
| <b>Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)</b>                  | 8       | 6      | 7      | 8      | 6      | 7      | 8      |
| <b>Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.</b>                      |         | 10,0   | 9,5    | 9,0    | 8,7    | 8,5    | 8,3    |
| <b>Жонглирование мячом (кол-во раз)</b>                              | 12      | 20     | 25     |        |        |        |        |
| <b>Техническая подготовка (для вратарей)</b>                         |         |        |        |        |        |        |        |
| <b>Удары по мячу ног. с рук на дальность</b>                         | 28      | 30     | 34     | 38     | 40     | 43     | 45     |
| <b>Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)</b>                          | 40      | 45     | 50     | 55     | 58     | 60     | 62     |
| <b>Бросок мяча на дальность (м)</b>                                  | 16      | 20     | 24     | 26     | 30     | 32     | 34     |



**Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий Игры с перемещениями игроков**

***«Спиной к финишу».***

Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

***«Бег с кувырками».***

Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

***Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».***

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях.

По сигналу первые участники от каждой команды, добрав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение. Игры с передачами мяча

***Игровое задание «Художник».***

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки.

Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

***«Поймай и передай».***

Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом

возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны.

Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок. 8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты 1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### ***Эстафета с передачей волейбольного мяча.***

Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

#### ***Эстафета «Передал — садись».***

Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других. 11.Эстафета «Одна верхняя передача».

Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### ***Эстафета «Две верхние передачи».***

Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего

уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

#### ***Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».***

Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

#### ***«Приём и передача мяча в движении».***

Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

#### ***«Догони мяч».***

Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

#### ***«Снайперы».***

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

#### ***«Прими подачу».***

Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. 4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко. 5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко. 6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко. 7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается. 8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде. 9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### ***Игры с атакующим ударом***

#### ***1. «Бомбардиры».***

Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **2. «Удары с прицелом».**

Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков. Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### ***Игры с блокированием атакующих ударов***

#### **1. «Кто быстрее».**

Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### **2. «Дружная команда».**

Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.