

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № 3
От 28.03.2024 года



Утверждаю
Директор MAOU «Гимназия «Исток»
/С.В. Гулак
28.03.2024 г. Приказ № 156

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«Футбол»**

Уровень: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 3 года, 216 часов
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Автор-составитель педагог дополнительного образования:
Игнатъев Александр Николаевич

Великий Новгород
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы базовый

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей школьников в активных формах двигательной деятельности. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же все технико-тактические действия для вида спорта футбол. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Новизна программы заключается в том, материал программы составлен таким образом, что по ней могут обучаться не только учащиеся имеющие определенные навыки в футболе, но и имеющие интерес к этому виду спорта. А так же учитывается развитие футбола, и в связи с этим добавлена новая ответвление футбола, такая как «уличный футбол(3*3)», где используются все технические приемы, которые входят в состав игровой практики футбола.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что существуют группы детей, имеющих высокий уровень мотивации, проявляют интерес к спортивным занятиям и большое желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города, заниматься футболом. Программа дает возможность развивать игровые навыки детям, которые хотят заниматься футболом в будущем. Занятия по программе «Футбол», позволяет обучающимся улучшить известные приемы игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Целью программы: повышение уровня физического развития и укрепление здоровья учащихся, через систематические занятия футболом.

Задачи:

Первый год обучения.

Обучающие:

- Обучить физическим упражнениям, направленным на развитие быстроты, ловкости и координации движений;
 - Обучить правилам игры в футбол;
 - Обучить техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре в футбол;
 - Обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
 - Обучить игре в соответствии с правилами футбола;
 - Обучить элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене;
 - Обучить истории футбола, технике и тактике, правилам игры в футбол;
 - Обучить комплексу необходимых физических упражнений.
- Развивающие:
- Развивать навыки осознанного отношению к своему здоровью;
 - Развивать умение наблюдать, анализировать и запоминать;
 - Развивать способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
 - Развивать умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к систематическим занятиям футболом;
- Воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;

- Воспитывать способность работать в команде.

Второй год обучения

Обучающие:

- Обучить основным техническим действиям, используемым при игре в футбол;
- Обучить тактическим действиям в звеньях и линиях команд;
- Обучить способам развития быстроты, ловкости и общей выносливости;
- Обучить техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям, командной тактике игры;
- Обучить основным положениям методики спортивной тренировки футболистов.

Развивающие:

- Развивать навыки осознанного отношению к своему здоровью;
- Развивать умение определять игровые наклонности юных футболистов (с учетом желаний самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- Развивать способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- Развивать умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к систематическим занятиям футболом;
- Воспитывать самообладание и взаимодействие на основе вежливости и взаимного уважения между игроками;
- Воспитывать умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физподготовке) и индивидуальной технике владения мячом.

Третий год обучения

Обучающие:

- Обучить правилам укрепления здоровья и закаливания;
- Обучить способам всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- Обучить выполнению технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противник;
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям, командной тактике игры;
- Обучить основным положениям методики спортивной тренировки футболистов;
- Обучить инструкторским и судейским навыкам.

Развивающие:

- Развивать умение определять игровое место в составе команды;
- Развивать культуру участия в соревнованиях;
- Развивать волевые качества спортсменов;
- Развивать осознанное отношение к своему здоровью;
- Развивать умение наблюдать, анализировать и запоминать;
- Развивать способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- Развивать умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к систематическим занятиям футболом;
- Воспитывать судейскую и инструкторскую грамотность;
- Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения в связи с запросами родителей, загруженностью обучающихся и возможностями учреждения, прохождением учебного материала в основном образовании. Отличительные особенности программы от типовой в том, что за основу программы взят программный материал с 1 по 3-ий год обучения, уменьшено количество часов в 2 раза.

Обучающиеся, закончившие обучение по программе, при желании могут оставаться в группах в качестве наставников.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы преимущественно 10-17 лет.

Сроки реализации образовательной программы -3 года обучения, 216 часов.

Формы обучения и виды занятий: основная форма работы - групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекции, практические работы.

Программа рассчитана как на одновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся. Набор свободный по желанию.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.

Количество учащихся -12-18 человек.

Режим занятий;

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю

Ожидаемый результат и способы определения их результативности:

Первый год обучения

По окончании обучающийся должен знать:

- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол
- процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- технические приемы:
- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- историю футбола, технику и тактику, правила игры в футбол;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- владеть умениями и навыками игры в футбол;
- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;

Второй год обучения

По окончании обучающийся должен знать:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- основной арсенал технических приемов игры; тактические действия в звеньях и линиях команд;
- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; элементарные навыки судейства.

Обучающийся должен уметь:

- определять игровые наклонности юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физподготовке и индивидуальной технике владения мячом).

Третий год обучения

По окончании обучающийся должен знать:

- способы укрепления здоровья и закаливание;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- комплекс необходимых физических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технические приемы игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия, командной тактики игры;
- уметь определять игровое место в составе команды;
- участвовать в соревнованиях;
- умение наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- судить соревнования и выполнять инструкторские действия;
- самостоятельно заниматься.

Способы определения результативности: реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- зачётное занятие

- наблюдение за деятельностью учащихся
- Соревнования по футболу.
- Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области участие в соревнованиях по футболу
- Выполнение контрольных упражнений

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	Устный опрос
4	Правила игры в футбол	1	1	-	Устный опрос
5	Место занятий, оборудование	1	1	-	Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Техника игры в футбол	25	1	24	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Тактика игры в футбол	20	1	19	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	10	62	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос

2	Развитие футбола в России	1	1	-	Устный опрос
3	Врачебный контроль	3	3	-	Устный опрос
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований по футболу	1	1	-	Устный опрос
5	Место занятий, оборудование	1	1	-	Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Техника игры в футбол	25	1	24	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Тактика игры в футбол	15	1	14	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	10	62	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Устный опрос
3	Врачебный контроль	1	1	-	Устный опрос
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	2	2	-	Устный опрос
5	Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика	7	2	5	Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15	Устный опрос, наблюдение,

					сдача тестовых нормативов.
7	Техника игры в футбол	30	1	29	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Тактика игры в футбол	15	1	14	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	9	63	

СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОД

Тема 1: Физическая культура и спорт в России (2 час.)

Теория (2час.) «Физическая культура составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины. Знакомство с «Президентским тестированием».

Тема 2: Развитие футбола в России (1час.)

Теория (1час.) Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Тема 3: Гигиенические знания и навыки. Закаливание (2 час.)

Теория (2час.) Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

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

Тема 4: Правила игры в футбол (1час.)

Теория (1час.) Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Тема 5: Место занятий, оборудование (1 час.)

Теория (1час.) Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Тема 6: Общая и специальная физическая подготовка (20 час.)

Теория (1час.) Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев.

Практика (19 час.)

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

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

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

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

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

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

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

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

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

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

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

Тема 7: Техника игры в футбол (25 час.)

Теория (1 час.)

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов середи-

ной лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практика (24 час.)

Техника передвижения.

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

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

Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

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

Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

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

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тема 8: Тактика игры в футбол (20 час.)

Теория (1 час.)

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

Практика (19 час)

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

Тактика нападения.

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

2 ГОД

Тема 1: Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.) Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер спорта.

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Тема 2: Развитие футбола в России (1 час.)

Теория (1 час.) Федерация футбола. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием советских команд. Лучшие советские команды, тренеры, и футболисты.

Тема 3: Врачебный контроль (3 час.)

Теория (3 час.) Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Тема 4: Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу (1 час.)

Теория (1 час.) Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Тема 5: Место занятий, оборудование (1 час.)

Теория (1 час.) Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Тема 6: Общая и специальная физическая подготовка (25 час.)

Теория (1 час.) Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев.

Практика (24 час)

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

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5X60 м, до 3X100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

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

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

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

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

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

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 7. Техника игры в футбол (25 час.)

Теория (1 час.) Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика (24 час.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

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

Тема 8: Тактика игры в футбол (15 час.)

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

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

Практика (14 час.)

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

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

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

Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

СОДЕРЖАНИЕ

3 ГОД

Тема 1: Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.) Организация физкультурного движения в России.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Отечественные спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Тема 2: Развитие футбола в России (1 час.)

Теория (1 час.) Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

Тема 3: Врачебный контроль (1 час.)

Теория (1 час.) Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Тема 4: Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу (2 час.)

Теория (2 час.) Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Тема 5: Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика (7 час.)

Теория (2 час.) Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие основная форма проведения работы. Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Практика (5 час.)

Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

Тема 6: Общая и специальная физическая подготовка (15 час.)

Практика (15 час.)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные

прыжки на месте с поворотами до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногами. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (масса до 4 кг). Использовать сочетания упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп.

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

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

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

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

Метание гранаты (500-700 г), толкание ядра (4-5 кг).

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее?». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз. Челночный бег (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 2X15 м, 4X10 м. Ведение мяча рывок с мячом остановка рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот).

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

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

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

Тема 7: Техника игры в футбол (30 час.)

Теория (1 час.) Анализ видеозаписей выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России (уточнение деталей техники). Техническое мастерство футболиста.

Практика (29 час.)

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

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

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

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

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

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

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

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

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

Тема 8: Тактика игры в футбол (15 час.)

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

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

Практика (14 час.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

- методические пособия;
- карта диагностики физического развития ребенка;
- материалы по подготовке к занятиям.

Рекомендации по организации к реализации программы:

По каждой теме предусматриваются различные формы проведения занятий: теоретические и практические занятия.

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

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

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

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

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

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся, можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

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

Дидактический материал:

Карточки - контрольные нормативы, дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Лекционный материал представлен: теорией о развитии физической культуры в России, развитии футбола.

Материально-техническое оснащение занятий:

Футбольное поле с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки 10 штук, стойки для подвески мячей 2 штуки, переносные мишени 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. – Москва, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
2. Юный футболист. Учеб. пособие для тренеров /Под общей ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. - М., 1983.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические рекомендации

Специальная физическая подготовка

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

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

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

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

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях младшей и подростковой групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

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

Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия. Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 60 м(с)			м- 11с	м-10.8	м-10.6	м-10.5	м-10	м-9.2
2	Бег 30 м (с)	м-6 д-6.3	м-5.9 д-6.1	м-5.8 д-5.9	м-5.6 д-5.8	м- 5.5 д-5.7	м-5.3 д-5.5	м-5.2 д-5.4	м-5.1 д-5.3
3	Бег 300 м		1м5	1м	55	45	40	39	35
3	Бег 500 м мальчики (мин,	М 2.30	2м20	2м10	2м05	2м00	1м55	1м50	1м45
5	Прыжок в длину с места (см)	134	142	144	150	159	166	172	200
7	Бег 1000 (м)	4.41	4.43	4.36	4.26	4.07	3.м57	3.55	3.53
8	Метание (малого мяча)		15	17	20	22	25	30	35

Примечания. Условия выполнения упражнений.

1. Бег на 300, 400 м, 6-минутный бег и выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

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

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

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

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

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

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

8. Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, в, 7, 8, 9 и 10, вратари (начиная с подростковой группы) выполняют упражнения 1, 3, 4, 5, 7 и 11.

9. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПЕРВЫЙ ГОД**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Развитие футбола в России. .	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Врачебный контроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Место занятий, оборудование.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общая и специальная физическая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общеразвивающие упражнения без предметов.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивным мячом (2—3 кг).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	. Повторный бег до 5X60 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	. Повторный бег до 3X100 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег медленный до 25 мин.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег по пересеченной местности до 2000 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Бег 400 и 500 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По	Групповое занятие	1 час	Толкание набивного мяча (1—2 кг),	МАОУ «Гимназия	наблюдение

		расписанию			ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.	«Исток» с/з №2	
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

					лежа.		
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития ловкости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях..	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника игры в футбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия	наблюдение

		расписанию				«Исток» с/з №2	
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу головой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Подошвой, подъемом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Подошвой, подъемом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбор мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Вбрасывание мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника игры вратаря.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
54		По	Групповое занятие	1 час	Броски мяча одной рукой с	МАОУ «Гимназия	наблюдение

		расписанию			боковым замахом и снизу.	«Исток» с/з №2	
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1—4—3—3.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика игры в футбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для развития умения «видеть поле».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Противодействие маневрированию,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика вратаря.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие ,тестирование	1 час	Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ВТОРОЙ ГОД**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Развитие футбола в России. .	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Врачебный контроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Место занятий, оборудование.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общая и специальная физическая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общеразвивающие упражнения без предметов.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивным мячом (2—3 кг).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	. Повторный бег до 5X60 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	. Повторный бег до 3X100 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег медленный до 25 мин.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег по пересеченной местности до 2000 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Бег 400 и 500 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—15 м из различных стартовых	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

					положений—сидя, бега на месте, лежа.		
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития ловкости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

					владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях..		
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника игры в футбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Удары по мячу ногой, внешней ,внутренней и подъемом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой. внешней ,внутренней и подъемом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу головой. внешней ,внутренней и подъемом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

					способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.		
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбор мяча в подкате.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Вбрасывание мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника игры вратаря.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1—4—3—3.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика игры в уличный футбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для развития умения «видеть поле».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия в уличном футболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия в уличном футболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Противодействие маневрированию,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика игры вратаря в уличном футболе.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТИЙ ГОД

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Развитие футбола в России. .	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Врачебный контроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос

4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Место занятий, оборудование.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общая и специальная физическая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общеразвивающие упражнения без предметов.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивным мячом (2—3 кг).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	. Повторный бег до 5X60 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	. Повторный бег до 3X100 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег медленный до 25 мин.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег по пересеченной местности до 2000 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Бег 400 и 500 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов

18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10— 15 м из различных стартовых положений—сидя, бега на месте, лежа.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Специальные упражнения для развития ловкости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях..	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника игры в футбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов

35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой, внешней, внутренней и подъемом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу ногой, внешней, внутренней и подъемом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Удары по мячу головой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча подошвой, внутренней стороной стопы и внешней.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Обманные движения (финты).	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбор мяча в подкате .	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Вбрасывание мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника игры вратаря в уличном футболе .	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1—4—3—3.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

					комбинации с переменной местами. Тактика игры организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.		
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика игры в футбол в уличном футболе.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для развития умения «видеть поле».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия в уличном футболе.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Противодействие маневрированию,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика вратаря.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

71		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов