

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Аргаяшский аграрный техникум»

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Мини-футбол»**

Автор: Руководитель  
физического воспитания  
Садыков Р.Р.

**Программа дополнительного образования**

**Название – «Мини-футбол»**

**Тип программы – «Модифицированная»**

**Направление программы – физкультурно-спортивное и оздоровительное**

**Автор программы: Садыков Рим Рафгатович**

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании ПЦК от «05» сентября 2019 г., протокол № 3**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Аргаяшский аграрный техникум»

**Разработчик:** Садыков Рим Рафгатович, руководитель физического воспитания

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
Протокол № 3 от «05» сентября 2019 г.

Председатель комиссии  /Н.В.Спиридонова/

Согласовано на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа физического воспитания обучающихся по футболу направлена на содействие улучшению здоровья и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить студентов к сдаче учебных нормативов физической и технической подготовке, сообщить элементарные теоретические сведения.

### Актуальность

В наше время в жизни современного студента существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в техникуме в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее из эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время футбол занимает видное место.

Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так в занятиях футболом развивают не только основные физические качества, но и навыкам, необходимым при занятиях различным видам спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

## Цель программы:

- создание условий для обучения необходимым физическим и личностным качествам;
- укрепление здоровья;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, воспитание гармонично развитых личностей;
- приобретение инструкторских навыков, формирование моральных и волевых качеств гражданина;
  - развитие у обучающихся необходимых физических качеств, хорошей координации движений, умениям и навыкам игры в футбол, самостоятельности и творческого подхода к занятиям.

Непосредственными условиями выполнения этих целей является многолетняя, целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма обучающихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;
- привитие интереса к соревнованиям; привитие навыков здорового образа жизни;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- содействие гармоничному развитию личности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у студентов;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям футбола. Численный состав группы – 12-15 человек.

II-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям футболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, округа. Численный состав группы – 10-12 человек.

В процессе занятий обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

**Методы обучения – групповой, соревновательный.**

### **Особенности программы:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся 1-4 курсов. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» 3 года. Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю. В основном занимаются студенты, проявляющие интерес к футболу. Наполняемость группы: от 10 до 12 человек.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных тренером совместно.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся на спортивных площадках и в спортивном зале. Для проведения занятий по футболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота футбольные с сетками
2.	Мячи футбольные
3.	Гимнастические скамейки
4.	Гимнастические маты
5.	Скакалки
6.	Мячи набивные (масса 1 кг)
7.	Стойки для обводки
8.	Гантели различной тяжести
9.	Резиновые амортизаторы
10.	Насос ручной со штуцером

## Учебно-тематический план

Содержание занятий	Период		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране.	1	1	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	1	1	1
Правила соревнований по волейболу.	2	2	2
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>44</b>
Общая физическая подготовка.	20	20	16
Специальная физическая подготовка.	14	13	14
Техническая и тактическая подготовка.	14	12	14
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Выполнение контрольных нормативов.	4	4	4
Контрольные игры и соревнования.	2	3	4
Инструкторская и судейская практика.	2	2	2
<b>Всего часов:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

### Поурочное планирование по футболу.

#### 1 год

1. Краткий обзор возникновения и развития футбола.  
Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
4. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.
8. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.
10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.



12. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.
13. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.
14. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.
15. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.
16. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.
18. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
20. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
22. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
23. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
25. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.
26. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.
27. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.
28. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.
29. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.
30. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.
31. Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.
32. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.
33. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
34. Контрольная игра.
35. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.
36. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.
37. Упражнения для развития мышц ног и таза, удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
38. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
39. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
40. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.
41. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.
42. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.
43. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.
44. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).
45. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).
46. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).
47. Легкоатлетические упражнения; низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.
48. Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.
49. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».
50. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».
51. Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.
52. Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.

53. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
  54. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
  55. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
  56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
  57. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
  58. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
  59. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
  60. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
  61. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
  62. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
  63. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
  64. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
  65. Контрольные нормативы: СФП.
  66. Контрольные нормативы: ОФП.
  67. Правила игры в волейбол. Тактика защиты: командные действия.
  68. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.
  69. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.
  70. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  71. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  72. Контрольная игра.
- \*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

## Поурочное планирование по футболу.

2 год

1. Краткий обзор возникновения и развития футбола.  
 Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание.  
 Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
4. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.
8. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.

9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.
10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.
12. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.
13. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.
14. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.
15. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.
16. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.
18. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
20. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
22. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
23. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
25. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.
26. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.
27. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.
28. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.
29. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.
30. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.
31. Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.
32. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.
33. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
34. Контрольная игра.
35. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.
36. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.
37. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
38. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
39. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
40. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.
41. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.
42. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.
43. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.
44. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).
45. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).
46. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).
47. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.
48. Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.
49. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.

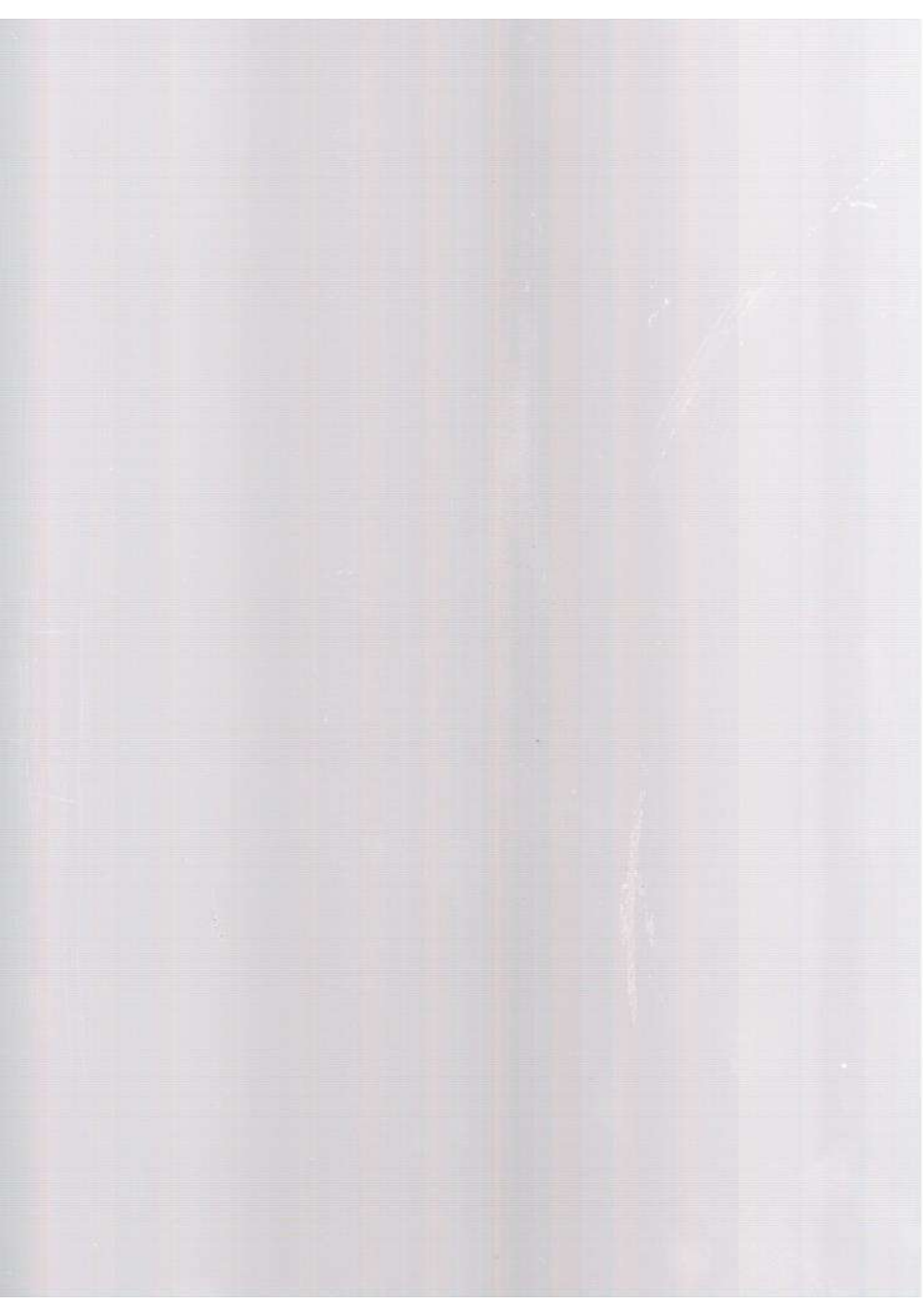
50. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.
  51. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.
  52. Контрольная игра.
  53. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
  54. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
  55. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
  56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
  57. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
  58. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
  59. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
  60. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
  61. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
  62. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.
  63. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
  64. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.
  65. Контрольные нормативы: СФП.
  66. Контрольные нормативы: ОФП.
  67. Правила игры в волейбол. Тактика защиты: командные действия.
  68. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.
  69. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.
  70. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  71. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  72. Контрольная игра.
- \*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

## **Поурочное планирование по футболу.**

### **3 год**

1. Краткий обзор возникновения и развития футбола.  
Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание.  
Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).
4. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).

5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.
8. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.
10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.
12. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.
13. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.
14. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.
15. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.
16. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.
18. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
20. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
22. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
23. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.
24. Контрольная игра.
25. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.
26. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.
27. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.
28. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.
29. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.
30. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.
31. Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.
32. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.
33. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
34. Контрольная игра.
35. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.
36. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.
37. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
38. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
39. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.
40. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.
41. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.
42. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.
43. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.
44. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).
45. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).
46. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).



## Теоретические знания

1. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране.
2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

## Практические занятия

Современный футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### Общая физическая подготовка.

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. **Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

3. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево)

с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

4. **Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.



5. *Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
  6. *Подвижные игры.* Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.
- Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.
- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

### Специальная физическая подготовка.

1. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.
2. *Упражнения для развития силы.*
  - Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
  - Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
  - Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
  - Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
  - Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
  - Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
  - Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
  - *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
  - В упоре лежа хлопки ладонями.
  - Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
  - Сжимание теннисного (резинового) мяча.
  - Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
  - Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
  - Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

### **3. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.**

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
  - Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
  - Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
  - Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
  - Выпрыгивание из полу-приседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
  - Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
  - Прыжки через скакалку.
  - Напрыгивание на предметы различной высоты. •
- Серия прыжков с преодолением препятствий.

### **4. Упражнения для развития быстроты.**

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
- Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед наперегонки.
- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния воспитанников.

### **5. Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры. В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится

выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

**6. Упражнения для развития ловкости.**

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то 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.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Ведение мяча головой.

**7. Развития гибкости (подвижности в суставах).**

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делают на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

**8. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.**

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-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 (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

## Основы техники и тактики.

1. **Техника передвижений.** Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).
2. **Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся 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 носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.
3. **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 средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. 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.
4. **Остановка мяча.** Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.
5. **Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. 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.
6. **Обманные движения (финты).** Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а 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. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком 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») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.