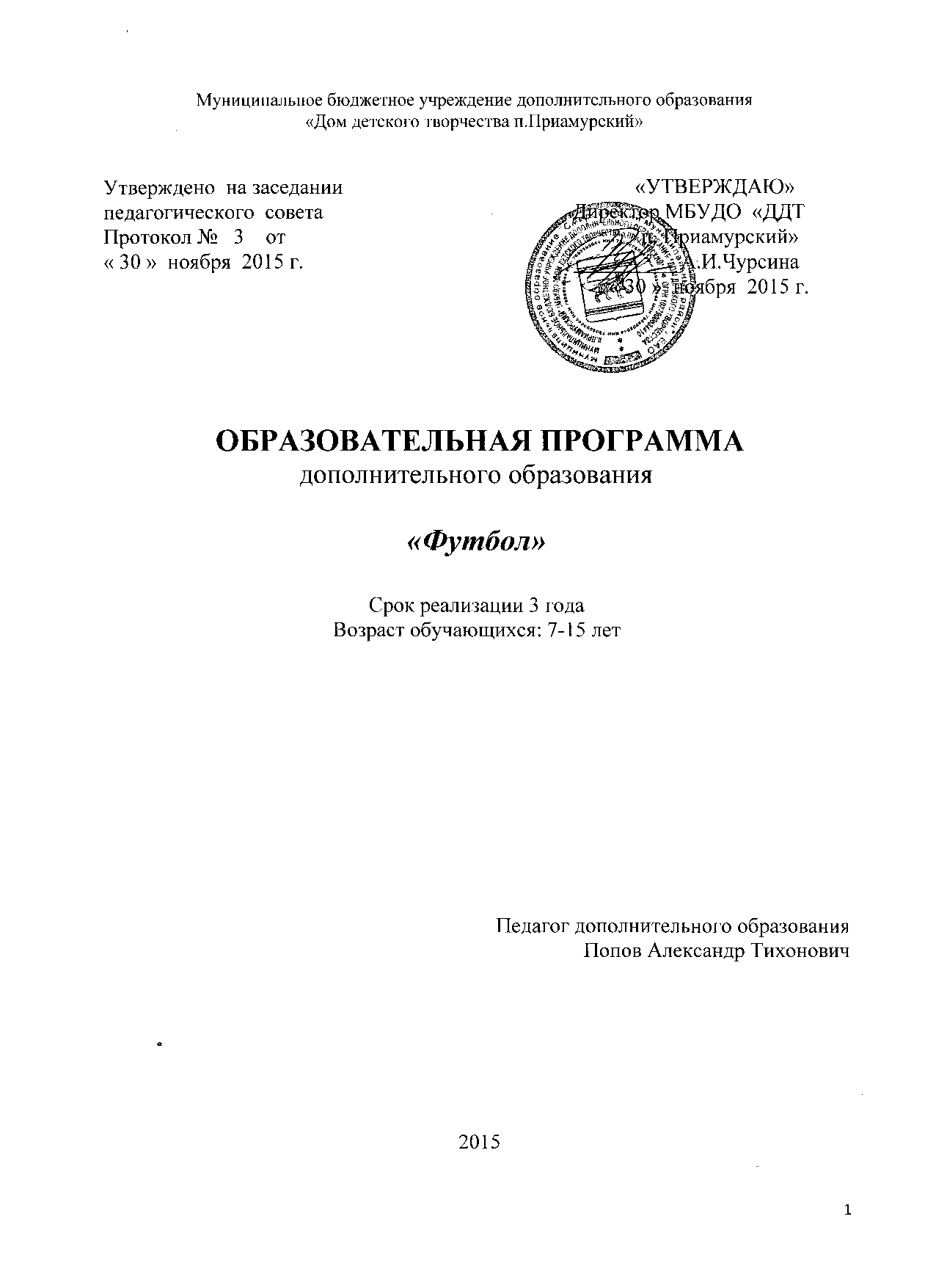
**\**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
Образовательная программа разработана на основании следующих нормативных документов:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. No273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" от 04.04 февраля2010 г. Пр-271

3. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.г. от 15 мая 2013 г. N 792-р

4. Ф[едеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»](http://dop-obrazovanie.com/dlya-pedagogov/v-pomoshch-pedagogam/normativnye-akty-i-dokumenty/560-federalnaya-tselevaya-programma-razvitie-dopolnitelnogo-ob-razovaniya-detej-v-rossijskoj-federatsii-do-2020-goda?showall=&limitstart=) от 22.11.2012 г. № 2148-р

5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. No 1726-р

6. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Р А С П О Р Я Ж Е Н И Е ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 24 апреля 2015 г. № 729-р

7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 № 63

8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы. от 29 декабря 2014 г. No 2765-р

9. СТРАТЕГИЯ развития молодежи Российской Федерациина период до 2025 года от 29.11.2014 г. № 2403-р

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025) от 29.05.2015 № 996 -р

11. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008)

12. УКАЗ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О НАЦИОНАЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ ДЕЙСТВИЙ В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ НА 2012 - 2017 ГОДЫ"

13. Постановление правительства ЕАО от 05.02.2013 N 31-пп "Об утверждении Стратегии действий в интересах детей на 2013 - 2017 годы на территории Еврейской автономной области"

14. Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 N ИР-352/09 "Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях")

15. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы"УТВЕРЖДЕНА постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. No 1493

16. **13 октября 2014 г. вступили в силу новые санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей — СанПиН 2.4.4.3172-14 (см. в** [**«РГ» — Федеральный выпуск №6498**](http://www.rg.ru/gazeta/rg/2014/10/03.html)**). С этого времени действовавшие ранее СанПиН 2.4.4.1251-03 утратили силу.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Футбол» разработана на основе комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» для детей 7-15 лет, утвержденной 28.11.2014г., приказ №82а.

Образовательная программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и ориентирована на приобщение детей к профессиональной деятельности через практическую деятельность – играя в футбол. Возрастающий динамизм современного футбола, его потенциальная и реальная непредсказуемость, оригинальность, нестандартность – востребуют современного игрока как мыслящего, отличающегося не только быстротой технического реагирования, но и гибкостью мышления, творческим подходом к решению возникающих на игровом поле ситуаций.

***Актуальность*** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа **отличается** от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

***Цель программы***: подготовка творческого, инициативного, физически развитого юного спортсмена, способного к активному самообучению и самосовершенствованию.

***В задачи обучения и тренировки юного футболиста входит:***

* укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие;
* овладение спортивной техникой и тактикой, воспитание высоких моральных и волевых качеств;
* развитие специальных физических качеств;
* развитие творческой активности, способности нестандартно мыслить и оперативно принимать решения, самореализовываться в коллективе и вместе с коллективом;
* приобретение практических навыков и теоретических знаний в области спорта и конкретно в футболе, а также навыков соблюдения общей и частной гигиены и осуществления самоконтроля.

Все эти задачи решаются комплексно на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Тренировочный процесс подразделяется на три года:

**Первый и второй год** –этап начальной подготовки для детей в возрасте от 7 до 12 лет. Это этап двухгодичного обучения, что связано с необходимостью осторожной, щадящей и длительной общефизической подготовки детей к более продолжительным и энергоемким физическим нагрузкам на последующих этапах.

**Третий год** - этап специализации для детей в возрасте от 13 до 15 лет.

На этапе (13 -15 лет) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выпол-нять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики мини-футбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

У подростков 13-15 лет при изучении сложных по координации движений заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Поясничный изгиб полностью формируется только к периоду совершеннолетия. Наибольшее количество нарушений осанки, сопровождающихся искривлением позвоночника, происходит в возрасте 12-15 лет. Очень важно в этом возрасте давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем чтобы развитие позвоночного столба происходило без отклонений.

Надо учитывать, что процессы окостенения в детском возрасте еще не завершены. К 9-11 годам обычно заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 10-13 годам, - запястья и пястья. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в эпифизарных хрящах, в межпозвоночных дисках.

Отмечаются высокие темпы роста и увеличения веса тела. Увеличение силы мышц происходит неравномерно интенсивно растет темп движений. Скорость и произвольная частота движений. Организм подростков хорошо приспосабливается к скоростным нагрузкам. Поэтому возраст от 8 до 15 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты и повышения скорости движений.

. Форма занятий индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая. Продолжительность одного занятия варьируется в зависимости от формы и методов, но его непрерывность не превышает 45 минут. Двухчасовые занятия имеют обязательный 15-минутный перерыв для отдыха спортсменов.

Система занятий предусматривает проведение трёх занятий по 3 часа в неделю (9 часов в неделю, 342 часа – в год) и включают разнообразные методы и формы обучения.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

Ø    подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);

Ø    основной (ОФП,  постановка индивидуальной техники, подвижные и спортивные игры);

Ø    заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

**Форма занятий –**индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

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

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

# **Возрастные особенности юных футболистов 8-11 лет**

Возраст детей, предусмотренный для обучения

по данной программе – от 8 до 11 лет. Это возраст начального обучения игре в футбол, обуславливающий особенности выбора приоритетных методов, организации педагогического процесса, в целом. Дети этого возраста совершают произвольные движения, но, как правило, сознательного регулирования и управления собой у них еще нет. Особую важность, поэтому приобретает воспитание целеустремленности, выдержки и самообладания. Для этого в процессе реализации программы предусматривается: постановка перед детьми конкретных и перспективных целей, многократный повтор изучаемых приемов техники и тактики игры, широкое использование соревновательного метода для закрепления изученных технических приемов, использование упражнений по физической подготовке. Связанных с преодолением трудностей.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***1-2 год обучения***

1. *Юные спортсмены будут иметь знания:*

* об основных положениях, требованиях, нормативах подготовки юного спортсмена;
* о роли физического самосовершенствования в личностном становлении;
* о футболе, его историческом пути и особенностях современного состояния и развития;
* о необходимых гигиенических процедурах для развития «спортивного духа»;
* о правилах игры в футбол, о структуре и содержании деятельности членов команды;
* начальные теоретические сведения в области спорта и медицины;
* о подготовке места занятий и оборудовании площадки для игры в футбол;
* о игре в «малый футбол».

1. *Юные спортсмены будут владеть на начальном уровне:*

* средствами закаливания и поддержания гигиены тела;
* основами спортивной техники;
* начальными практическими навыками в области спорта и медицины;
* навыками техники передвижения;
* основными приемами и навыками работы с мячом;
* основными приемами техники вратаря;
* умениями работать в команде;
* умениями и навыками тактики защиты и тактики нападения, индивидуальных действий с мячом.

1. *У юных спортсменов получат развитие:*

* физическое самосовершенствование (через возникновение чувства ответственности за состояние телесного здоровья, понимание взаимосвязи между духовным и телесным в человеке, между природой и человеком);
* духовно-нравственное самосовершенствование (через возникновение чувства гордости за достижения отечественного футбола, приобщения к высоким традициям мастеров).

***3 год обучения***

1. *Юные спортсмены будут иметь знания:*

* о достижениях русских спортсменов;
* о единой всероссийской классификации системе соревнований в России;
* о значении, характере и особенностях врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья;
* о роли физического самосовершенствования в личностном становлении;
* о проведении самоконтроля за состоянием здоровья;
* о профилактике травматизма и оказании первой медицинской помощи;
* о правилах игры и пояснениях к ним;
* об обязанностях судей и правилах их работы.

1. *Юные спортсмены будут владеть:*

* навыками контроля и самоконтроля за физическим развитием и степенью подготовленности к игре в футбол;
* техникой владения мячом в конкретных игровых условиях;
* навыками техники игры вратаря;
* навыками и умениями индивидуальных действий, групповых и командных при тактике нападения;
* навыками и умениями индивидуальных действий, групповых и командных при тактике защиты;

1. *У юных спортсменов получат развитие:*

* духовно-нравственное самосовершенствование (в результате развития чувства гордости за достижения отечественного футбола, приобщения к высоким традициям мастеров);
* общефизическая и специальная подготовка;
* качественные показатели индивидуальной подготовки техники владения мячом.

**учебно- тематический план (Младшая группа) – 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование таблицы | Количество часов | | |
| всего | Теоритические занятия | Практические занятия |
| 1 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 | - |
| 2 | Правила игры в футбол | 4 | 4 | - |
| 3 | Место занятий и оборудование | 1 | 1 | - |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 28 | 3 | 25 |
| 5 | Техника игры в футбол | 47 | 2 | 45 |
| 6 | Тактика игры в футбол | 12 | 2 | 10 |
| 7 | Тактика нападения | 10 | 5 | 5 |
| 8 | Тактика защиты | 10 | 5 | 5 |
| 9 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану | | |
|  | Итого | 114 | 24 | 90 |

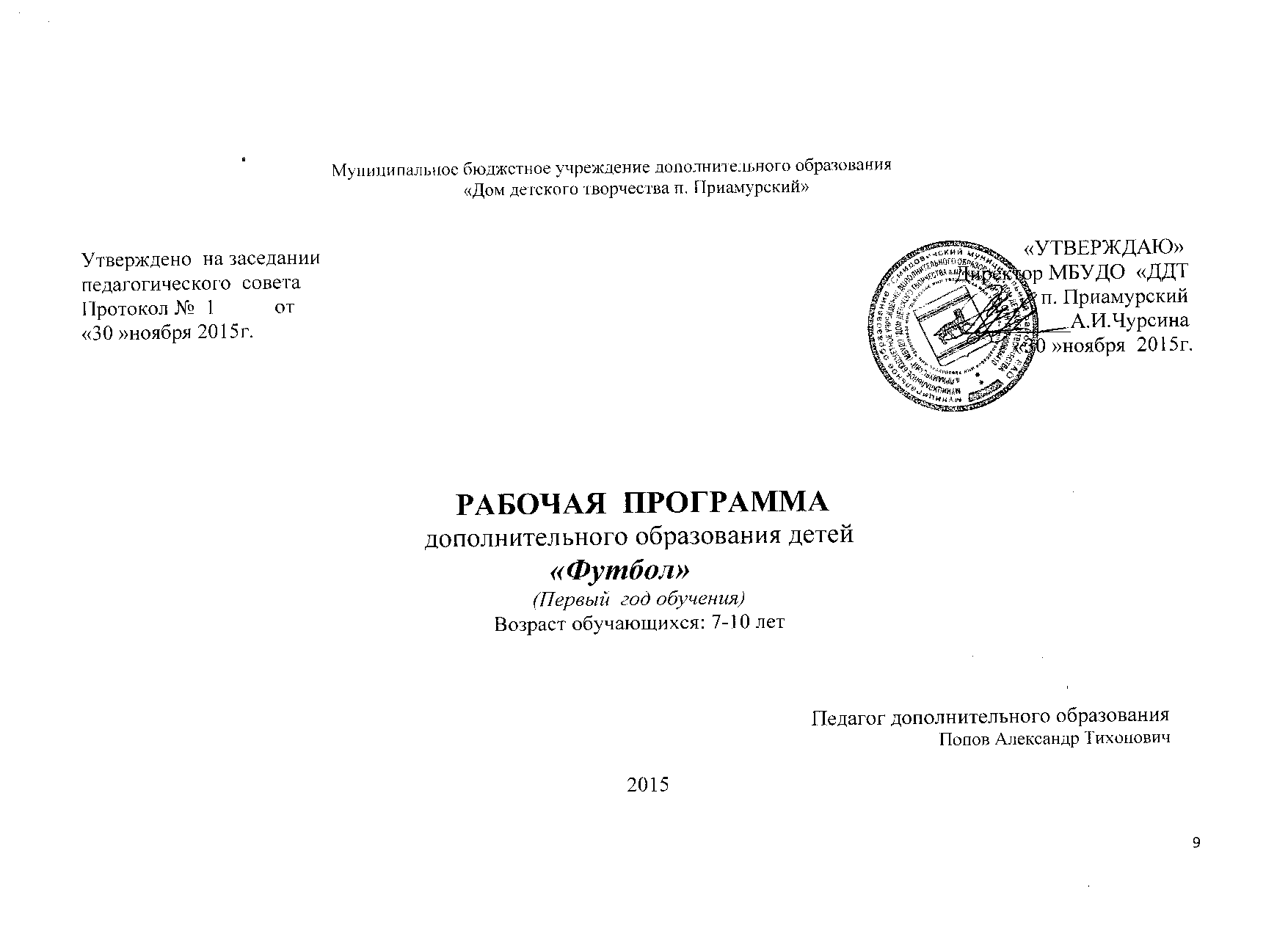
**учебно- тематический план (Средняя группа) – 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование таблицы | Количество часов | | |
| всего | Теоритические занятия | Практические занятия |
| 1 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 | - |
| 2 | Правила игры в футбол | 4 | 4 | - |
| 3 | Место занятий и оборудование | 1 | 1 | - |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 33 | 3 | 30 |
| 5 | Техника игры в футбол | 42 | 2 | 40 |
| 6 | Тактика игры в футбол | 12 | 2 | 10 |
| 7 | Тактика нападения | 10 | 5 | 5 |
| 8 | Тактика защиты | 10 | 5 | 5 |
| 9 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану | | |
|  | Итого | 114 | 24 | 90 |

**учебно- тематический план (старшая группа) – 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование таблицы | Количество часов | | |
| всего | Теоритические занятия | Практические занятия |
| 1 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 | - |
| 2 | Правила игры в футбол | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Место занятий и оборудование | 1 | 1 | - |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 28 | 3 | 25 |
| 5 | Техника игры в футбол | 47 | 2 | 45 |
| 6 | Тактика игры в футбол | 12 | - | 12 |
| 7 | Тактика нападения | 10 | 5 | 5 |
| 8 | Тактика защиты | 10 | 5 | 5 |
| 9 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану | | |
|  | Итого | 114 | 20 | 94 |

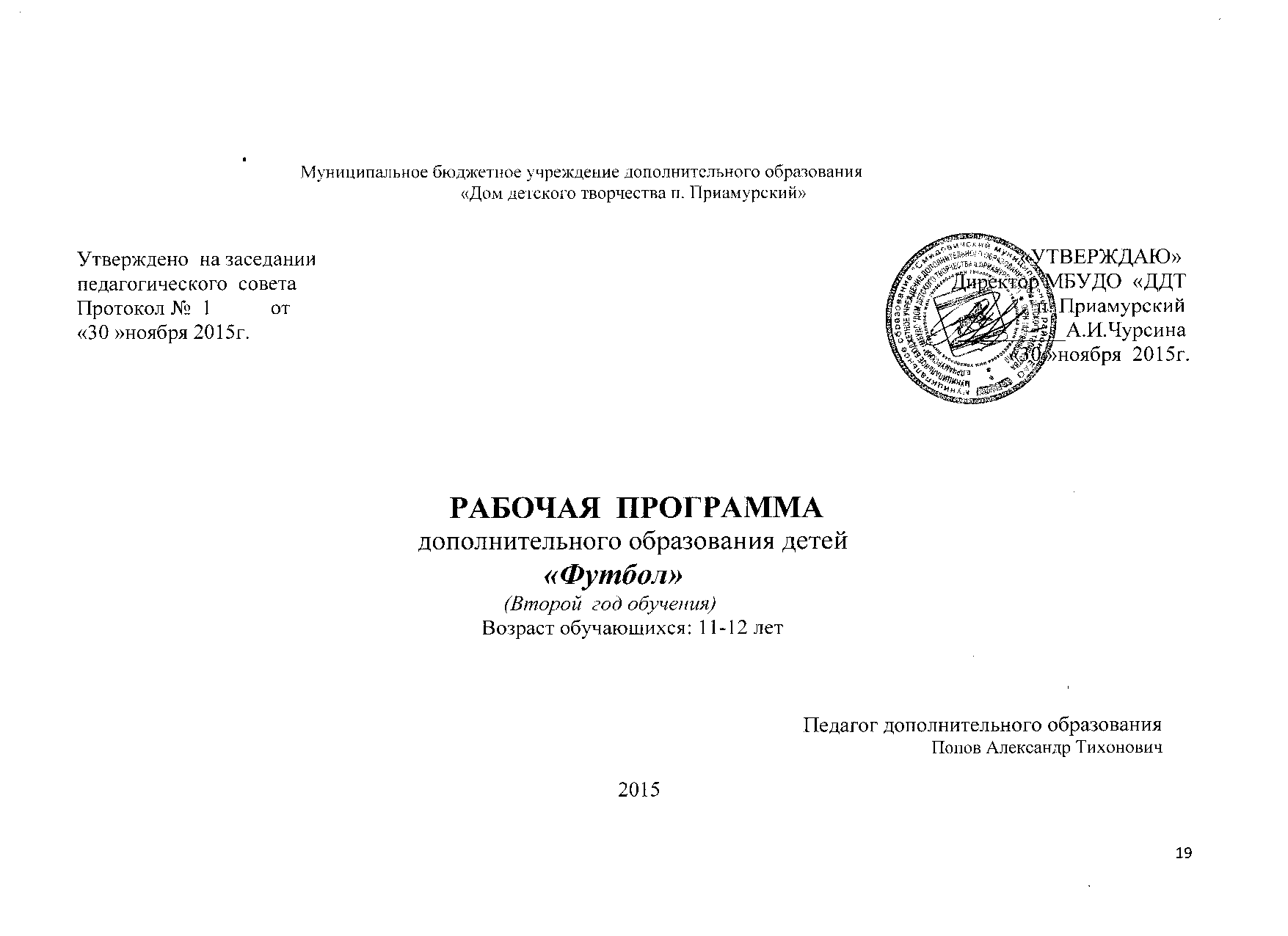
.



**Календарно-тематический план секции «Футбол»**

Первый год обучения

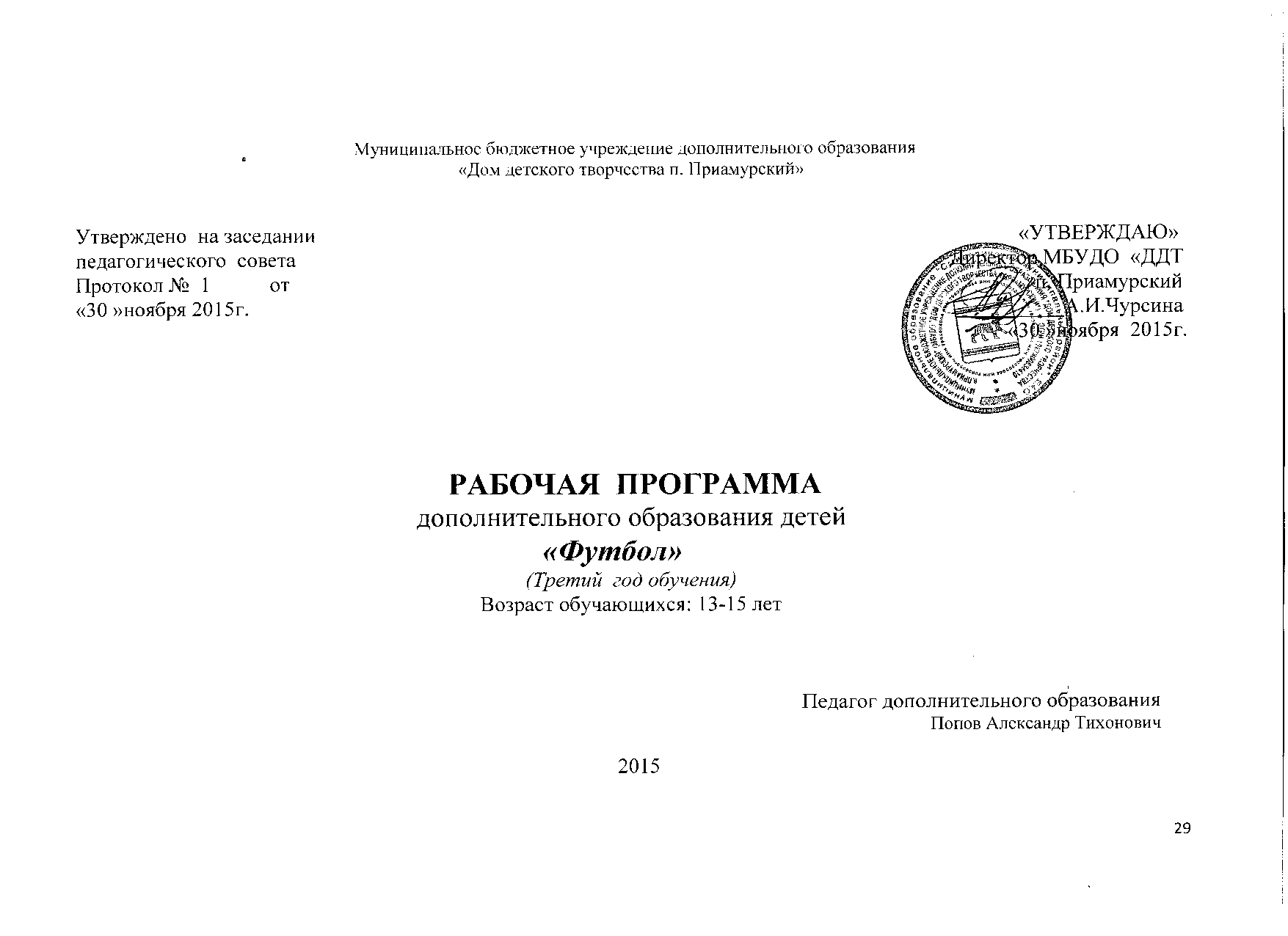
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание** | | | | |
| **№ п/п** | **Число** | **Теоретическая часть** | **Кол-во часов** | **Практическая часть** | **Кол-во часов** | **Воспитательная работа** |
|  | сентябрь | Комплектование группы |  | Презентация кружка. |  |  |
| 1 | сентябрь | Вводное занятие | 2.5 |  |  |  |
| 2 | сентябрь | Физическая культура и спорт в России | 1 | Создание общего представления о структуре выполнения основных приемов, технических. | 1.5 |  |
|  |  | знакомство с положениями, требованиями и нормативами подготовки юного спортсмена;  присвоение знаний о роли физического самосовершенствования в личностном становлении | | | |  |
| 3 | сентябрь | Развитие футбола в России | 1 | Введение мяча носком и средней частью подъема, остановки мяча подошвой, удары носком и средней частью подъема. | 1.5 | Выбор органов самоуправления |
|  |  | Присвоение знаний о футболе, его историческом пути, особенностях современного состояния и развития, возникновение чувства гордости за достижения отечественного футбола, приобщение к высоким традициям мастеров. | | | |  |
| 4 | сентябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике выполнения остановок мяча подошвой и удара по мячу носком, средней и внутренней частями подъема. | 1.5 |  |
| 5 | сентябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике выполнения удара по мячу носком, средней и внутренней частями подъема и обманных движений на остановку мяча во время движения. | 1.5 | Выход с детьми на природу |
| 6 | сентябрь | Личная гигиена и закаливание | 1 | Отбор мяча выбиванием выпадом, обманные движения на остановку мяча. | 1.5 |  |
|  | | Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена.  Получение знаний о необходимых гигиенических процедурах для развития спортивного духа. | | | | |
| 7 | октябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике выполнения обманных движений и отбора мяча. | 1.5 | Знакомство с родителями, проведение родительского собрания |
| 8 | октябрь |  |  | Отбор мяча выпадом, подкатом, удары и остановки мяча внутренней стороной стопы. | 1.5 |  |
| 9 | октябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике отбора мяча выпадом, подкатом, удары и остановки мяча внутренней стороной стопы. | 1.5 |  |
| 10 | октябрь |  |  | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке  Техника удара и остановки мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 11 | октябрь |  |  | Техника игры вратаря, освоение основной стойки в воротах, ловли мяча, катящихся и летящих на встречу и в сторону, выбрасывание мяча на точность. | 1.5 |  |
| 12 | октябрь |  |  | Техника игры вратаря, ловле мячей , летящих в сторону выбрасывание мяча на точность. | 1.5 | Беседа «Культура умственного труда» |
| 13 | октябрь |  |  | Техника игры вратаря, ловля мячей, летящих в сторону на высоте груди и живота, отбивание летящего мяча кулаками | 1.5 |  |
| 14 | октябрь |  |  | Выявление способностей юных футболистов к освоению технико-тактических приёмов | 1.5 |  |
| 15 | ноябрь |  |  | ОФП; развитие скоростно-силовых качеств обучения ведению носком и остановкам мяча, подошвой во время ведения | 1.5 |  |
| 16 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение ударам по мячу носком, совершенствование техники остановок мяча подошвой во время ведения | 1.5 |  |
| 17 | ноябрь |  |  | ОФП; совершенствование ведения и ударов по мячу носком, привитие игровых навыков. | 1.5 |  |
| 18 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей, катящихся по земле и летящих навстречу на уровне живота и груди; обучение технике выбрасывания мячей двумя руками | 1.5 |  |
| 19 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение ударам внутренней частью подъема, совершенствование техники ведения мяча. | 2 |  |
| 20 | ноябрь |  |  | ОФП; совершенствование ударов внутренней частью подъема | 1.5 |  |
| 21 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение технике отбора мяча выбиванием и выпадом, закрепление игровых навыков | 1.5 |  |
| 22 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей, катящихся по земле и летящих на уровне живота и груди в стороне от вратаря, совершенствование техники выбрасывания мяча двумя руками | 1.5 |  |
| 23 | декабрь |  |  | ОФП; обучение ведения мяча внутренней стороной стопы и совершенствование остановок мяча подошвой, выработка ориентировки в процессе выполнения упражнений. | 1.5 |  |
| 24 | декабрь |  |  | ОФП совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной стопы и ударов по мячу внутренней частью подъема. | 1.5 |  |
| 25 | декабрь |  |  | ОФП; совершенствование остановок подошвой в процессе ведения мяча; выработка ориентировки в ходе выполнения упражнений | 1.5 |  |
| 26 | декабрь |  |  | ОФП; совершенствование техники ударов по катящимся и падающим мячам внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. | 2 |  |
| 27 | декабрь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей, летящих выше уровня головы навстречу и в сторону от вратаря без прыжка, совершенствование выбрасывания мяча двумя руками | 1.5 |  |
| 28 | декабрь |  |  | ОФП; обучение ударам и остановкам мяча внутренней стороной стопы, привитие игровых навыков. | 1.5 |  |
| 29 | декабрь |  |  | ОФП; обучение удару по мячу головой без прыжка, обучение выбрасыванию мяча. | 1.5 |  |
| 30 | декабрь |  |  | ОФП; обучение отбору мяча подкатом; привитие игровых навыков. | 1.5 |  |
| 31 | январь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей высоко летящих в прыжке. | 1.5 |  |
| 32 | январь |  |  | ОФП; обучение передачам и остановкам мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |
| 33 | январь |  |  | ОФП; совершенствование ведения мяча, передача внутренней стороной стопы и ударов внутренней частью подъема  Контрольное упражнение | 1.5 |  |
| 34 | январь |  |  | ОФП; развитие быстроты, совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема и ударов по мячу внутренней частью подъема | 1.5 |  |
| 35 | январь |  |  | ОФП; обучение ведению мяча и ударам по мячу средней частью подъема, выработка ориентировки в процессе выполнения упражнения. | 2 |  |
| 36 | январь |  |  | ОФП; обучение технике ловли низко летящего мяча в падении | 1.5 |  |
| 37 | январь |  |  | ОФП; развитие быстроты, совершенствование ударов по мячу средней частью подъема. | 1.5 |  |
| 38 | январь |  |  | ОФП; совершенствование удара головой, совершенствование вбрасывания мяча. | 1.5 |  |
| 39 | февраль |  |  | ОФП; обучение обманному движению «ложный» замах на удары, совершенствование отбора мяча. | 2 |  |
| 40 | февраль |  |  | ОФП; обучение отбиваний кулаками высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке. | 1.5 |  |
| 41 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование передач и остановок мяча внутренней стороной стопы, совершенствование ударов по мячу. | 1.5 |  |
| 42 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование перехода, остановок мяча подошвой внутренней стороной стопы | 1.5 |  |
| 43 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование ударов по мячу средней частью подъема. | 1.5 |  |
| 44 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование обманного движения «ложный» замах на удар и удара средней частью подъема. | 1.5 | Беседа о футболе «Тайны золотой башни» |
| 45 | февраль |  |  | Развитие быстроты; обучение удару по мячу с рук и выбрасывание мяча. | 1.5 |  |
| 46 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование техники передач мяча внутренней частью подъема и остановок мяча внутренней частью стопы. | 1.5 |  |
| 47 | март |  |  | ОФП; совершенствование удара головой и выбрасывание мяча | 2 |  |
| 48 | март |  |  | Развитие быстроты и ловкости, обучение обманному движению «ложная» остановка мяча во время ведения. | 1.5 |  |
| 49 | март |  |  | ОФП; акробатические упражнения, совершенствование ловли мячей, катящихся по земле и летящих на уровне живота и груди. | 2 |  |
| 50 | март |  |  | ОФП; упражнения в висах и упорах, учение технике остановок летящего мяча внутренней стороной стопы; совершенствование техники вбрасывания мяча. | 1.5 |  |
| 51 | март |  |  | ОФП; упражнения для развития ловкости, совершенствование передач внутренней частью подъема и остановок мяча подошвой и внутренней стороной стопы. | 2 | Беседа  «Жизнь без лекарств» |
| 52 | март |  |  | СФП; ОРУ без предметов, эстафета с переноской набивных мячей, совершенствование техники ударов по мячу внутренней частью подъема | 1.5 |  |
| 53 | март |  |  | СФП; специальные упражнения для развития быстроты, игра «Бой петухов», совершенствование выбрасывания и удар по мячу внутренней частью подъема | 2 |  |
| 54 | март |  |  | ОФП; акробатические упражнения, эстафета с кувырками, обучение технике отбивания мяча, летящего в стороне от вратаря в падении | 1.5 |  |
| 55 | апрель |  |  | ОФП; развитие силы, совершенствование техники ударов по мячу средней частью подъема. | 1.5 | Беседа  «Ваш друг- кожаный мяч» |
| 56 | апрель |  |  | ОФП; развитие быстроты, совершенствование удара головой, выбрасывание мяча. | 1.5 |  |
| 57 | апрель |  |  | СФП; развитие специальной выносливости, отбор мяча подкатом. | 1.5 |  |
| 58 | апрель |  |  | ОФП; развитие общей силы, совершенствование обманного движения «ложная» остановка мяча во время ведения. | 1.5 |  |
| 59 | апрель |  |  | ОФП; развитие быстроты и ловкости (акробатика, подвижные игры), обучение технике ловли мяча в падении броском в ноги противника | 1.5 |  |
| 60 | апрель | Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры. | 0.5 | Развитие специальной быстроты, техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения правой и левой ногой поочередно. | 1.5 |  |
| 61 | апрель | Правила игры в футбол | 0.5 | СФП; развитие специальной выносливости, совершенствование техники ведения мяча с последующими ударами. | 1.5 |  |
| 62 | апрель | Практика игры в футбол: понятие о тактике и тактической комбинации. | 0.5 | Тактическая подготовка: упражнения для развития умений видеть поле; выполнение передач. | 1.5 |  |
| 63 | апрель |  |  | СФП; развитие специальной выносливости: обучение тактическим действиям по схеме 1+2+1+2 и зонами действия игроков. | 1.5 |  |
| 64 | май |  |  | Развитие быстроты: обучение атакующим тактическим действиям: индивидуальные действия без мяча и с мячом, передача мяча. | 2.5 | Беседа «Испытание на верность» |
| 65 | май |  |  | Развитие быстроты: тактика нападения, индивидуальные действия с мячом, определение игровой ситуации для использования ведения мяча, передача мяча. | 1.5 |  |
| 66 | май |  |  | Занятия по тактике: групповые действия в атаке- взаимодействия двух и более игроков, выполнение передач (выбор передач) | 1.5 |  |
| 67 | май |  |  | Групповые действия в атаке: комбинация «Игра в стенку», простейшие комбинации при стандартных положениях.  Контрольное занятие | 1.5 |  |
| 68 | май |  |  | Тактика защиты : индивидуальная тактика, выбор места, отбор мяча. | 1.5 | Родительское собрание |
| 69 | май |  |  | Передачи мяча (точная и своевременная) ведение и обводка, удар по воротам | 1.5 |  |
| 70 | май |  |  | Тактика игры вратаря, защитника, полузащитника | 1.5 |  |
| 71 | май |  |  | Тактика коллективной игры в обороне; прикрытие игроков, перехват, взаимодействие, подстраховка. | 1.5 |  |
| 72 | май |  |  | Тематическое занятие по тактике: освоение изученного и применение в творческой встрече.  Итоговое занятие | 2 |  |
|  |  |  |  | **Всего за год** | **114ч.** |  |

****

**Календарно-тематический план секции «Футбол»**

Второй год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание** | | | | |
| **№ п/п** | **Число** | **Теоретическая часть** | **Кол-во часов** | **Практическая часть** | **Кол-во часов** | **Воспитательная работа** |
|  | сентябрь | Комплектование группы |  | Презентация кружка. |  |  |
| 1 | сентябрь | Вводное занятие | 2.5 |  |  |  |
| 2 | сентябрь | Физическая культура и спорт в России | 1 | Создание общего представления о структуре выполнения основных приемов, технических. | 1.5 |  |
|  |  | знакомство с положениями, требованиями и нормативами подготовки юного спортсмена;  присвоение знаний о роли физического самосовершенствования в личностном становлении | | | |  |
| 3 | сентябрь | Развитие футбола в России | 1 | Введение мяча носком и средней частью подъема, остановки мяча подошвой, удары носком и средней частью подъема. | 1.5 | Выбор органов самоуправления |
|  |  | Присвоение знаний о футболе, его историческом пути, особенностях современного состояния и развития, возникновение чувства гордости за достижения отечественного футбола, приобщение к высоким традициям мастеров. | | | |  |
| 4 | сентябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике выполнения остановок мяча подошвой и удара по мячу носком, средней и внутренней частями подъема. | 1.5 |  |
| 5 | сентябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике выполнения удара по мячу носком, средней и внутренней частями подъема и обманных движений на остановку мяча во время движения. | 1.5 | Выход с детьми на природу |
| 6 | сентябрь | Личная гигиена и закаливание | 1 | Отбор мяча выбиванием выпадом, обманные движения на остановку мяча. | 1.5 |  |
|  | | Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена.  Получение знаний о необходимых гигиенических процедурах для развития спортивного духа. | | | | |
| 7 | октябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике выполнения обманных движений и отбора мяча. | 1.5 | Знакомство с родителями, проведение родительского собрания |
| 8 | октябрь |  |  | Отбор мяча выпадом, подкатом, удары и остановки мяча внутренней стороной стопы. | 1.5 |  |
| 9 | октябрь |  |  | Закрепление общего представления о технике отбора мяча выпадом, подкатом, удары и остановки мяча внутренней стороной стопы. | 1.5 |  |
| 10 | октябрь |  |  | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке  Техника удара и остановки мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 11 | октябрь |  |  | Техника игры вратаря, освоение основной стойки в воротах, ловли мяча, катящихся и летящих на встречу и в сторону, выбрасывание мяча на точность. | 1.5 |  |
| 12 | октябрь |  |  | Техника игры вратаря, ловле мячей , летящих в сторону выбрасывание мяча на точность. | 1.5 | Беседа «Культура умственного труда» |
| 13 | октябрь |  |  | Техника игры вратаря, ловля мячей, летящих в сторону на высоте груди и живота, отбивание летящего мяча кулаками | 1.5 |  |
| 14 | октябрь |  |  | Выявление способностей юных футболистов к освоению технико-тактических приёмов | 1.5 |  |
| 15 | ноябрь |  |  | ОФП; развитие скоростно-силовых качеств обучения ведению носком и остановкам мяча, подошвой во время ведения | 1.5 |  |
| 16 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение ударам по мячу носком, совершенствование техники остановок мяча подошвой во время ведения | 1.5 |  |
| 17 | ноябрь |  |  | ОФП; совершенствование ведения и ударов по мячу носком, привитие игровых навыков. | 1.5 |  |
| 18 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей, катящихся по земле и летящих навстречу на уровне живота и груди; обучение технике выбрасывания мячей двумя руками | 1.5 |  |
| 19 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение ударам внутренней частью подъема, совершенствование техники ведения мяча. | 2 |  |
| 20 | ноябрь |  |  | ОФП; совершенствование ударов внутренней частью подъема | 1.5 |  |
| 21 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение технике отбора мяча выбиванием и выпадом, закрепление игровых навыков | 1.5 |  |
| 22 | ноябрь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей, катящихся по земле и летящих на уровне живота и груди в стороне от вратаря, совершенствование техники выбрасывания мяча двумя руками | 1.5 |  |
| 23 | декабрь |  |  | ОФП; обучение ведения мяча внутренней стороной стопы и совершенствование остановок мяча подошвой, выработка ориентировки в процессе выполнения упражнений. | 1.5 |  |
| 24 | декабрь |  |  | ОФП совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной стопы и ударов по мячу внутренней частью подъема. | 1.5 |  |
| 25 | декабрь |  |  | ОФП; совершенствование остановок подошвой в процессе ведения мяча; выработка ориентировки в ходе выполнения упражнений | 1.5 |  |
| 26 | декабрь |  |  | ОФП; совершенствование техники ударов по катящимся и падающим мячам внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. | 2 |  |
| 27 | декабрь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей, летящих выше уровня головы навстречу и в сторону от вратаря без прыжка, совершенствование выбрасывания мяча двумя руками | 1.5 |  |
| 28 | декабрь |  |  | ОФП; обучение ударам и остановкам мяча внутренней стороной стопы, привитие игровых навыков. | 1.5 |  |
| 29 | декабрь |  |  | ОФП; обучение удару по мячу головой без прыжка, обучение выбрасыванию мяча. | 1.5 |  |
| 30 | декабрь |  |  | ОФП; обучение отбору мяча подкатом; привитие игровых навыков. | 1.5 |  |
| 31 | январь |  |  | ОФП; обучение технике ловли мячей высоко летящих в прыжке. | 1.5 |  |
| 32 | январь |  |  | ОФП; обучение передачам и остановкам мяча внутренней стороной стопы | 2 |  |
| 33 | январь |  |  | ОФП; совершенствование ведения мяча, передача внутренней стороной стопы и ударов внутренней частью подъема  Контрольное упражнение | 1.5 |  |
| 34 | январь |  |  | ОФП; развитие быстроты, совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема и ударов по мячу внутренней частью подъема | 1.5 |  |
| 35 | январь |  |  | ОФП; обучение ведению мяча и ударам по мячу средней частью подъема, выработка ориентировки в процессе выполнения упражнения. | 2 |  |
| 36 | январь |  |  | ОФП; обучение технике ловли низко летящего мяча в падении | 1.5 |  |
| 37 | январь |  |  | ОФП; развитие быстроты, совершенствование ударов по мячу средней частью подъема. | 1.5 |  |
| 38 | январь |  |  | ОФП; совершенствование удара головой, совершенствование вбрасывания мяча. | 1.5 |  |
| 39 | февраль |  |  | ОФП; обучение обманному движению «ложный» замах на удары, совершенствование отбора мяча. | 2 |  |
| 40 | февраль |  |  | ОФП; обучение отбиваний кулаками высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке. | 1.5 |  |
| 41 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование передач и остановок мяча внутренней стороной стопы, совершенствование ударов по мячу. | 1.5 |  |
| 42 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование перехода, остановок мяча подошвой внутренней стороной стопы | 1.5 |  |
| 43 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование ударов по мячу средней частью подъема. | 1.5 |  |
| 44 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование обманного движения «ложный» замах на удар и удара средней частью подъема. | 1.5 | Беседа о футболе «Тайны золотой башни» |
| 45 | февраль |  |  | Развитие быстроты; обучение удару по мячу с рук и выбрасывание мяча. | 1.5 |  |
| 46 | февраль |  |  | ОФП; совершенствование техники передач мяча внутренней частью подъема и остановок мяча внутренней частью стопы. | 1.5 |  |
| 47 | март |  |  | ОФП; совершенствование удара головой и выбрасывание мяча | 2 |  |
| 48 | март |  |  | Развитие быстроты и ловкости, обучение обманному движению «ложная» остановка мяча во время ведения. | 1.5 |  |
| 49 | март |  |  | ОФП; акробатические упражнения, совершенствование ловли мячей, катящихся по земле и летящих на уровне живота и груди. | 2 |  |
| 50 | март |  |  | ОФП; упражнения в висах и упорах, учение технике остановок летящего мяча внутренней стороной стопы; совершенствование техники вбрасывания мяча. | 1.5 |  |
| 51 | март |  |  | ОФП; упражнения для развития ловкости, совершенствование передач внутренней частью подъема и остановок мяча подошвой и внутренней стороной стопы. | 2 | Беседа  «Жизнь без лекарств» |
| 52 | март |  |  | СФП; ОРУ без предметов, эстафета с переноской набивных мячей, совершенствование техники ударов по мячу внутренней частью подъема | 1.5 |  |
| 53 | март |  |  | СФП; специальные упражнения для развития быстроты, игра «Бой петухов», совершенствование выбрасывания и удар по мячу внутренней частью подъема | 2 |  |
| 54 | март |  |  | ОФП; акробатические упражнения, эстафета с кувырками, обучение технике отбивания мяча, летящего в стороне от вратаря в падении | 1.5 |  |
| 55 | апрель |  |  | ОФП; развитие силы, совершенствование техники ударов по мячу средней частью подъема. | 1.5 | Беседа  «Ваш друг- кожаный мяч» |
| 56 | апрель |  |  | ОФП; развитие быстроты, совершенствование удара головой, выбрасывание мяча. | 1.5 |  |
| 57 | апрель |  |  | СФП; развитие специальной выносливости, отбор мяча подкатом. | 1.5 |  |
| 58 | апрель |  |  | ОФП; развитие общей силы, совершенствование обманного движения «ложная» остановка мяча во время ведения. | 1.5 |  |
| 59 | апрель |  |  | ОФП; развитие быстроты и ловкости (акробатика, подвижные игры), обучение технике ловли мяча в падении броском в ноги противника | 1.5 |  |
| 60 | апрель | Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры. | 0.5 | Развитие специальной быстроты, техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения правой и левой ногой поочередно. | 1.5 |  |
| 61 | апрель | Правила игры в футбол | 0.5 | СФП; развитие специальной выносливости, совершенствование техники ведения мяча с последующими ударами. | 1.5 |  |
| 62 | апрель | Практика игры в футбол: понятие о тактике и тактической комбинации. | 0.5 | Тактическая подготовка: упражнения для развития умений видеть поле; выполнение передач. | 1.5 |  |
| 63 | апрель |  |  | СФП; развитие специальной выносливости: обучение тактическим действиям по схеме 1+2+1+2 и зонами действия игроков. | 1.5 |  |
| 64 | май |  |  | Развитие быстроты: обучение атакующим тактическим действиям: индивидуальные действия без мяча и с мячом, передача мяча. | 2.5 | Беседа «Испытание на верность» |
| 65 | май |  |  | Развитие быстроты: тактика нападения, индивидуальные действия с мячом, определение игровой ситуации для использования ведения мяча, передача мяча. | 1.5 |  |
| 66 | май |  |  | Занятия по тактике: групповые действия в атаке- взаимодействия двух и более игроков, выполнение передач (выбор передач) | 1.5 |  |
| 67 | май |  |  | Групповые действия в атаке: комбинация «Игра в стенку», простейшие комбинации при стандартных положениях.  Контрольное занятие | 1.5 |  |
| 68 | май |  |  | Тактика защиты : индивидуальная тактика, выбор места, отбор мяча. | 1.5 | Родительское собрание |
| 69 | май |  |  | Передачи мяча (точная и своевременная) ведение и обводка, удар по воротам | 1.5 |  |
| 70 | май |  |  | Тактика игры вратаря, защитника, полузащитника | 1.5 |  |
| 71 | май |  |  | Тактика коллективной игры в обороне; прикрытие игроков, перехват, взаимодействие, подстраховка. | 1.5 |  |
| 72 | май |  |  | Тематическое занятие по тактике: освоение изученного и применение в творческой встрече.  Итоговое занятие | 2 |  |
|  |  |  |  | **Всего за год** | **114ч.** |  |



**Календарно-тематическое планирование**

**второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание** | | | | |
| **№ п/п** | **Число** | **Теоретическая часть** | **Кол-во часов** | **Практическая часть** | **Кол-во часов** | **Воспитательная работа** |
|  |  | Комплектование группы | 0.5 | Презентация кружка. | 1. |  |
|  |  | Физическая культура и спорта в России. ФК- составная часть культуры, средство укрепления здоровья, всестороннего развития | 05 | ОФП: развитие общей выносливости, проверка физического состояния и технической подготовленности, двусторонняя игра. | 1 |  |
|  |  | Развитие футбола в СНГ, краткая характеристика ф/б как средство физического воспитания, история и развитие его: чемпионат, кубок «кожаный мяч» | 05 | ОФП: развитие общей выносливости, двусторонняя игра. | 1 | Организационное собрание. Выбор органов самоуправления |
|  |  |  |  | Адаптация к игровой деятельности | 1.5 |  |
|  |  | Место занятий, оборудование: площадка для игры в футбол, её устройство, размеры. Подготовка площадки для занятий и соревнований, специальное оборудование. | 05 | ОФП; развитие быстроты, техника удара по мячу внутренней стороной стопы. | 1 | Участие в празднике Центра |
|  |  | Техника игры в футбол, классификация терминология технических приемов игры, прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полета мяча. | 05 | Развитие силы, удар по мячу в внутренней стороной стопы. ОФП Развитие силы, удар по мячу серединой подъема. | 2 | Родительское собрание. |
|  |  | Гигиенические знания и навыки закаливания | 0.5 | ОФП; развитие ловкости, удар по мячу серединой подъема. | 1 | Беседа « Личная гигиена спортсмена» |
|  |  | ОФП и СФП: утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упражнениями, правила игры в ручной мяч, баскетбол. | 1 | ОФП; развитие выносливости, закрепление навыков по технике ударов по мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. ОФП; развитие быстроты, техника передвижения: ходьба, обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, двусторонняя игра. техника удара внутренней частью подъема | 0.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП развитие силы, техника передвижения приставным шагом, бег по прямой с изменением скорости и направления. Совершенствование техники удара внутренней частью подъема | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие ловкости и гибкости. Техника передвижений, прыжки вверх толчком одной и двух с места и разбега. Техника ударов по мячу внешней частью подъема. техника ударов по мячу внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП; развитие быстроты. Техника передвижения остановки, повороты. Техника удара внутренней стороной стопы по летящему мячу, удар носком. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП; развитие силы. Закрепление навыков по технике ударов по мячу, различными способами, применяя их в двухсторонней игре. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП; развитие ловкости и прыгучести. Техника ударов по мячу головой с места, прямо в сторону. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП; развитие выносливости, техника ударов по мячу головой в прыжке с места, с отталкиванием двумя ногами. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие быстроты. Техника ударов по мячу головой в прыжке с отталкиванием одной ногой с разбега.Отработка техники ударов головой в прыжке с отталкиванием с места одной и двумя ногами. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие силы. Техника ударов головой в сторону; обучение удару по мячу головой во время движения. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП развитие гибкости и ловкости. Техника ударов головой по мячу посылая его вверх и вниз, на середину и короткие расстояния. Удары на точность. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие гибкости и ловкости. Совершенствование ударов головой по мячу различными способами с места и в движении на точность, применяя полученные навыки в игре. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Контрольный урок | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Офп; развитие выносливости. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП развитие быстроты. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы в движении вперед и назад, подготавливая его для последующих действий. | 2 | Беседа «Вредные привычки-разрушители здоровья» |
|  |  |  |  | ОФП развитие силы. Остановка внутренней стороной стопы в движении летящего мяча. | 2 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие ловкости. Остановка внутренней стороной стопы летящего мяча в движении вперед и назад, упуская мяч в ноги для последующих действий | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП развитие скоростно-силовых качеств, техника остановки мяча грудью на месте и в движении | 2 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие выносливости , техника приема мяча бедром на месте и в движении; удар внутренней стороной стопы. | 2 |  |
|  |  |  |  | СФП: развитие ловкости и гибкости, координированности движений. Совершенствование приема и остановки мяча стороной, бедром и грудью, удары по мячу головой. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие скорости. Ведение мяча внешней частью стопы  Ведение мяча внутренней стороной подъема, остановки мяча во время ведения. | 2 | Беседа «закаливание организма» |
|  |  |  |  | Развитие выносливости. Ведение мяча серединой подъема | 2 |  |
|  |  |  |  | Совершенствование техники остановки мяча во время ведения, изменяя ритм движения. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие гибкости и силы. Ведение мяча внутренней стороной стопы, меняя направление, изменяя скорость. | 2.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие ловкости. Совершенствование техники ведения мяча изученными способами | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Контрольное занятие | 2 |  |
|  |  |  |  | Развитие ловкости и гибкости, обучение финтам без мяча (туловищем) и с мячом: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие быстроты и ловкости. Обучение финтам с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой, ложный замах на удар- упор с рывком. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие быстроты и ловкости. Обучение финтам: финт с ложной остановкой мяча. Применение финтов в играх. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие быстроты. Техника отбора мяча: отбор мяча спереди (основной отбор, отбор мяча толчком плеча) | 2 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие силы техника отбора мяча: перехват мяча, отбор мяча выпадом. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие силы и ловкости. Совершенствование техники отбора мяча разными способами. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие силы. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и вбрасывание мяча на точность под ногу, на ход партнеру. | 2 | Беседа «Сочи-город спорта» |
|  |  |  |  | ОФП: развитие скорости силовых качеств. совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы и остановок мяча. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным шагом, скоростным шагом, скачками. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | СФП: развитие силы . Совершенствование удара серединой подъема, остановок мяча стопой и бедром. Техника ловли мяча катящегося навстречу, в сторону без падения. | 1.5 | Беседа « Динамовцы в боях за Родину» |
|  |  |  |  | ОФП: развитие ловкости. Совершенствование ударов по мячу внутренней частью подъема, остановка внутренней частью подъема и подошвы. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | СФП: воспитание выносливости. Совершенствование ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, ведение мяча, ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие скорости. Совершенствование техники ударов по мячу внешней частью подъема после ведения и обводки, ведение мяча в борьбе с соперниками, ловля мяча, катящегося навстречу и с в сторону с падением. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Контрольное занятие | 1.5 |  |
|  |  | Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря. | 0.5 | Развитие прыгучести. Игровые упражнения по тактике. | 1 |  |
|  |  | Характеристика игровых действий защитников и полузащитников | 0.5 | Воспитание выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле». Ловля высоко летящих мячей в прыжке с места и с разбега. | 1 |  |
|  |  | Характеристика игровых действий нападающих, коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. | 0.5 | СФП: Воспитание силы, быстроты. Практика нападения: правильное расположение на футбольном поле, целесообразное использование изученных ударов по мячу. Игровые упражнения по тактике. | 1,5 |  |
|  |  | Индивидуальные и групповые тактические действия, командная тактика игры. | 0,5 | СФП: воспитание силы. Умение ориентироваться, реагировать на действие партнеров и соперников. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. | 1,5 |  |
|  |  |  |  | СФП – воспитание ловкости тактика: выбор момента и способа передвижения для отрывания на свободное место с целью получения мяча. Определение игровой ситуации для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения, игровые моменты. | 1.5 | Беседа о Л. Яшине « Счастье трудных побед» |
|  |  |  |  | СФП – воспитание выносливости. Тактика игры применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, финтов в зависимости от игровой обстановки. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП- развитие скорости. Тактика игры: групповые действия- взаимодействие двух и более игроков. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места. Совершенствование тактики игры в группе и отдельными игроками | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Силовая подготовка. Тактическая подготовка: развитие умения точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП- развитие быстроты. Техника отбивания мяча кулаком в прыжке с разбега и двумя кулаками. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: развитие гибкости и ловкости. т.п. –комбинация «стенка», комбинация при начальном ударе. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. стандартное положение при стеке6 угловой удар, отбрасывание мяча. Игровые упражнения по тактике нападения. Выбивание мяча ногой с земли и с рук. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Развитие быстроты и ловкости . Т.п.- стандартные положения при атаке: комбинация при свободном и штрафном ударах. Игровые упражнения по тактике. Тактика игры вратаря. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Силовая подготовка. Совершенствование игры вратаря. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Силовая подготовка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия : правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока «закрывание» | 1.5 | Беседа «Бесконечный матч» |
|  |  |  |  | ОФП: развитие ловкости, гибкости. Т.З. – выбор момента и способа действия (удар или установка) для перехвата мяча, умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом  . Игровые упражнения по тактике. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП: ОРУ и упражнения с мячом.  Групповые тактические действия в обороне. Противодействия комбинации «стенка» взаимодействие при розыгрыше противникам стандартных положений. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | СФП- развитие выносливости с помощью игровых упражнений и тренировочной игры. | 1.5 |  |
|  |  | Правила игры в футбол: разбор и изучение правил игры. | 0.5 | Разбор учебно-тренировочной игры. | 1 |  |
|  |  |  |  | Учебно- тренировочные игры, освоение правил игры; искусственное положение вне игры Развитие скорости. Совершенствование техники игры: ведение и передача, выбрасывание и остановка. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Контрольное занятие | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Силовая подготовка. Обрабатывание техники и тактики игры (умение «открыть» и «закрыть» противника) | 1.5 |  |
|  |  | Повторение правил игры, разбор игр | 0.5 | Совершенствование тактических элементов: игра в «стенку» и игра в квадрате. | 1 |  |
|  |  |  |  | Учебно- тренировочные игры, совершенствование правил игры. |  |  |
|  |  |  |  | ОФП выполнение контрольных упражнений по физической и тактической подготовке. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | ОФП. Совершенствование тактики: стандартные положения в атаке. | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ударов и обманных движений, изучение тактического приема «скрещивание» | 1.5 |  |
|  |  |  |  | Контрольная игра и её разбор | 1.5 |  |
|  |  | ИТОГО |  |  | 114 ч. |  |

**ЦЕЛЕВОЕ СОДЕРЖАНИЕI год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Вид работ** | **Содержание** | **Задачи** |
| 1. | Физическая культура и спорт в России и СНГ | Беседа | Физическая культура как составная часть общей культуры личности. Значение физического самосовершенствования для становления индивидуальности и самореализации личности. | - Знакомство с положениями, требованиями и нормативами подготовки юного спортсмена;  - Присвоение знаний о роли физического самосовершенствования в личностном становлении |
| 2. | Развитие футбола в России | Беседа | Краткая характеристика футбола как средства самовоспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч». | - Присвоение знаний о футболе, его историческом пути и особенностях современного состояния и развития;  - Возникновение чувства гордости за достижения отечественного футбола, приобщения к высоким традициям мастеров. |
| 3. | Личная гигиена и закаливание | Беседа | Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Основы личной гигиены. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. | - Возникновение чувства ответственности за состояние телесного здоровья, понимание взаимосвязи между духовным и телесным в человеке, между природой и человеком;  - Получение знаний о необходимых гигиенических процедурах для развития «спортивного духа». |
| 4. | Правила игры в футбол. Место занятий и его оборудование. | Лекция-объяснение | Правила игры в «малый футбол». Роли игроков и капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. | - Разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;  - Знакомство со структурой и содержанием деятельности членов команды;  - Ознакомление с особенностями подготовки места занятий и оборудования площадки для игры в футбол. |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | Практические занятия | Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений с предметами и без предметов. Проведение спортивных игр и эстафет: «Удочка», «Сильный бросок», «Бой петухов», «Защита крепости» и пр. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев и оказание первой медицинской помощи. | - Укрепление здоровья;  -Разностороннее физическое развитие юных спортсменов;  - Овладение основами спортивной техники;  -Приобретение начальных практических навыков и теоретических знаний в области спорта и медицины;  - Подготовка к сдаче нормативов. |
| 6. | Техника игры в футбол | Практические занятия. Тренировки. | 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 серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней стороной подъема, внутренней стороной стопы: обманных движений, 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, выбивание мяча с рук. | - Отработка навыков техники передвижения;  - Изучение и отработка основных приемов и навыков работы с мячом;  - ознакомление с техникой работы вратаря, отработка приемов остановки и ловли мяча. |
| 7. | Тактика игры в футбол | Практические занятия. Тренировки. | Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитника, полузащитников и нападающих. Упражнения для развития умения «видеть поле». Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». | - Развитие умений работать в команде.  - Отработка умений и навыков тактики защиты и тактики нападения индивидуальных действий с мячом тактики вратаря. |
| 8. | Соревнования по футболу | Практика применения. | Участие в командной игре. | - Апробирование в непосредственной практике игровой деятельности знаний, умений и навыков игры в футбол. |
| 9. | Выполнение  нормативного комплекса | Практическая самореализация | Выполнение общефизических нормативов. | - Контроль и самоконтроля за уровнем физического развития и подготовленности. |
| 10. | Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке | Практическая самореализация | Выполнение контрольных упражнений (прил.1). | - Контроль и самоконтроль за физическим развитием и степенью подготовленности к игре в футбол. |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, трудолюбие).

***Воспитательные средства:***

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчество;
* дружный коллектив;
* наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные мероприятия:***

* проведение тематических праздников;
* встречи с известными спортсменами;
* тематические диспуты и беседы;
* регулярное проведение итогов спортивной деятельности учащихся.

Важное в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Следует обратить внимание на этикетку спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков обучающихся в течении 2-го года на этапе начальной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Формы оценки результатов** |
| ***Должны знать:*** | | |
| 1. | Правила поведения и технику безопасности на занятия, оказание первой медицинской помощи | Опрос, самоконтроль, практическое занятие |
| 2. | Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях  Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом | Наблюдение    Опрос |
| 3. | Историю развития футбола в России и за рубежом, спортсменов популяризирующих футбол | Опрос, теоретическое занятие |
| 4. | Строение и функции организма | Тест на знание основных частей тела, теоретическое занятие |
| 5. | Режим дня, гигиены, питания  юного спортсмена, основные способы закаливания | Практические занятия, опрос |
| 6. | Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок | Практические занятия, опрос |
| 7. | Приемы аутотренинга | Теоретическое занятие, практическое занятие |
| 8. | Правила соревнований по футболу | Тест на знание правил соревнований, опрос |
| 9. | Командные действия в защите, атаке | Теоретическое занятие, опрос |
| ***Должны уметь:*** | | |
| 1. | Соблюдать правила гигиены, режима дня | Наблюдение |
| 2. | Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя | Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Контролировать ЧСС и дыхание во время физических нагрузок | Практические занятия, наблюдение, измерение ЧСС |
| 4. | Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах | Практические занятия, опрос |
| 5. | Выполнять основные технические приемы игры в футбол (ведение мяча, удары по мячу ногой и головой, останову мяча, передачу мяча, финты, вбрасывание мяча) | Практические занятия, сдача контрольных нормативов |

**Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы второго года обучения на этапе начальной подготовки:**

* освоение всех разделов программы первого года обучения на этапе начальной подготовки;
* успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;
* овладение техникой выполнения ведения, остановки, передачи мяча, финтов, вбрасывания мяча, ударов по мячу ногой и головой;
* овладения знаниями взаимодействия игроков в линиях защиты, нападения, персональной опеки;
* повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

**Диагностика эффективности и реализации программы:**

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации программы**

***Промежуточный контроль:***

Ø теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);

Ø практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

***Итоговый контроль:***

Ø теоретические знания (тесты, устный опрос);

Ø практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, технической  и специальной подготовке, участие в учебно-тренировочных соревнованиях).

**Контрольные нормативы**

**по общей и специальной физической подготовке**

**юных футболистов**

**Возраст – 7-8 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Оценка** | | |
| **Удовлетворит.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,5 | 2,4 | 2,3 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,8 | 5,7 | 5,5 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 155 | 160 |
|  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |

**Возраст – 9 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Оценка** | | |
| **Удовлетворит.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,4 | 2,3 | 2,2 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,3 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 156 | 162 | 168 |
|  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 7,5 | 7,0 | 6,5 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 8 | 9 | 10 |

**Возраст – 11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Оценка** | | |
| **Удовлетворит.** | **Хорошо** | **Отлично** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,3 | 2,2 | 2,1 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,45 | 5,3 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,8 | 8,7 | 8,6 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 170 | 176 |
| 5. | Тройной прыжок с места (см) | 445 | 450 | 460 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 10 | 11 | 12 |

**Контрольные нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12лет | 13лет | 14 лет | 15лет |
| Для полевых игроков:  1.Удар по мячу ногой на точность  (число попаданий)  2.Ведение мяча, обводка стоек и  Удар по воротам (с)  3.Жонглирование  Мячом (кол-во) раз  Для вратарей:  1.Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)  2.Бросок мяча на дальность (м) | 6          8 | 7          10 | 8          12 | 6    10,0      20      30    20 | 7    9,5      25      34    24 | 8    9,0            38    26 | 6    8,7            40    30 | 7    8,5            43    32 | 8    8,3            45    34 |

**Нормативы юных футболистов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | результат |
| Общая физическая подготовка | | |
| 1. | Прыжки в длину с места, см | 160 |
| 2. | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 24 |
| 3. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 15 |
| 4. | Бег на 300 м, мин | 1,10 |
| Техническая подготовка | | |
| 5. | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
| 6. | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
| 7. | Подачи и их прием, ударов | 6 |
| Общая физическая подготовка | | |
| 8. | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,5 |
| 9. | Многоскоки (8 прыжков), м | 12,5 |
| 10. | Лазание по канату, м | 2,5 |
| Специальная физическая подготовка | | |
| 11. | Бег на 30 м с мячом, сек | 6,5 |
| 12. | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 28 |
| Техническая подготовка | | |
| 13. | Жонглирование мячом, раз | 8 |
| 14. | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
| 15. | Остановки мяча ногой (подошвой) | + |

***Методическое обеспечение программы***

Данная программа может полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

* Программно-методическое обеспечение
* Наличие дидактического материала
  + таблицы по темам занятий
  + индивидуальные карты занятий
  + плакаты и видеофильмы по темам занятий
* Наличие и использование в практике новейшего опыта работы в области педагогики
* Наличие материально-технического и спортивного оборудования
* спортивный зал
* стадион
* мячи
* технические средства обучения.

**Список литературы для педагога**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт,2010.
4. Чанади А. Футбол. Техника. - М.: ФиС, 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС,1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-255с.

**Список литературы для детей**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. - М. «Физкультура и спорт», 1978 . -111 с.

2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. - М. «Физкультура и спорт», 1978 .

3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982.

 ПРИЛОЖЕНИЕ

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ  ТЕХНИКИ**

**Индивидуальные упражнения**

1. Последовательными ударами держать мяч в воздухе, давая мячу коснуться земли (пола) после каждого удара.

2. То же, но попеременно левой и правой ногой.

3. То же, чередуя удары ногами и головой.

4. То же, перебрасывая мяч через голову назад, с последующим поворотом.

5.  Ударяя ногами, держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю.

6.  Подбросив руками мяч, высоко ударить его головой, посылая вверх; опускающийся мяч остановить: а) головой, б) ногой, в) грудью.

7. Подбросить мяч вверх, ударить головой опускающийся мяч—сильно, следующим ударом слабо, и т. д., стараясь удержать мяч в воздухе.

8. Произвести замах для удара головой по падающему сверху мячу, но в последний момент вместо удара, отступив на шаг назад, остановить мяч ногой.

9. Вести мяч по кругу вправо внешней частью подъема правой ноги (по кругу влево — левой ногой).

10. Вести мяч по различным направлениям определенным способом (попеременно левой и правой ногой, только внутренней частью подъёма или только носком).

11. Вести мяч с «финтами».

12. Обводить стойки различными способами. Стойки должны быть расставлены в различных сочетаниях по расстоянию и направлению.

13. Удары по мячу, направляя его в щит. Мяч, отскакивающий от щита:

а) останавливать и снова бить; б)бить сразу без остановки; в) наносить удары попеременно левой и правой ногой, г) наносить один удар низкий, другой на высоте 1 — 1\2 м—чередование низких и высоких ударов; д) ряд последовательных ударов внутренней стороной ступни—высота 1\2 —2 м,—не давая мячу ударяться о землю больше одного раза; е) то же, держа мяч все время в воздухе.

14. Бежать с мячом от щита. Сделать резкий поворот и послать мяч в щит. Отскочивший мяч остановить и возобновить упражнение.

15. Тренировка в ударах головой: отскочивший от щита мяч ударять головой различными способами.

16. То же в прыжке.

17. Вратарь бросает в щит мяч, придавая ему различные направления, отскакивающий мяч вратарь ловит.

18. Вратарь рядом последовательных ударов кулаками отбивает отскакивающий от щита мяч.

19. Вратарь с расстояния 10—15 м ударяет ногой мяч, посылая его в щит, и ловит отскакивающий мяч любым способом.

20. Вратарь бросает мяч в щит с таким расчётом, чтобы можно было поймать отскакивающий мяч с падением.

**Физическая подготовка**

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, а специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и др.).

Упражнения по СФП выполняют не только с мячом – ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе многолетней подготовке футболистов на её начальном этапе (8-10 лет) упражнением по ОФП уделяется до 75% времени. По мере повышения уровня ОФП большое значение приобретает СФП. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП ещё более увеличивается.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима так же в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа.

**Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.**

1.  Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не  опускать).

2.  Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.

3.  Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение.   Тоже, сидя с разведенными ногами.

4.  Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.

5.  Ноги врозь. Расслабленные   попеременные качания рук в сторону   с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

    6.  Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом,   руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.

7.  Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.

8.  Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения.

9. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.

10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.

11.  Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».

12.   Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к седалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища  назад.

13.  Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести  тела по направлению к ногам, раскачиваясь.

14.  Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.

15.  Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

16.  «Мельница». Ноги врозь, правая рука над головой. Кружение обеих рук, вперед и назад. Качать медленно, с постепенным ускорением темпа. Дыхание  свободное.

17.   Напряженное движение двумя локтями. Руки вперед, согнутые в локтях, кулаки сжаты. Движение назад-вниз двумя локтями  одновременно, пауза после каждого движения.

18.  Толчки руками прямо-вперед. Ноги врозь, кисти сжаты в кулак.  Попеременные толчки правой и левой рукой с подачей соответствующего плеча вперед. Смотреть вперед.

19. Прямой удар. Стойка боксера. Попеременные удары правой и левой рукой.

20.  «Удар назад через плечо». Руки вперед, кулаки прижаты к  плечам. Толчок обоими кулаками возможно дальше назад, до полного вытягивания рук (колени остаются выпрямленными, туловище слегка прогибается назад).

**Упражнения, способствующие выработке сильного удара**

-  Ходьба и бег на месте со свободным высоким подниманием колена и сильным качанием согнутой под прямым углом рукой  То же самое с— подскоком на опорной ноге

-  Левое колено поднято вверх, руки за головой. Поднимание колена до касания с грудью, туловище не сгибать.

-  Поднимание колена с сопротивлением одной или обеих рук.

-   Руки па поясе  или за головой, или в стороны. Поднимание колена вверх с последующим выпрямлением ноги, держа носок вытянутым  или взятым на себя  и стараясь не опускать колена.

-  Сидя с прямыми ногами, положить ладони на пол, приподняв пятки от пола. Попеременное пружинящее приподнимание вытянутых ног (а). То же—кружение ног в противоположных направлениях (б).

-  Руки за головой, одна нога поднята горизонтально. Кружение ноги по направлению движения часовой стрелки, а затем в обратном направлении.

-  Руки вперед, одна нога поднята горизонтально. Пружинящее поднимание ноги вверх до соприкасания с рукой. Туловище не сгибать.

-  Лежа на спине. Сгибание колен до прикосновения к груди и выпрямление их.

-  Лежа на спине, руки за головой, поднять ноги над полом. Движение ног, подражающее езде на велосипеде.

-  Упор, лежа лицом вверх. Поднимание и опускание согнутой в колене ноги. То же, но после поднимания (а) разгибание ноги вперед (б) и опускание прямой.

-  Присед с упором, правая нога выставлена назад. Поднимание ноги назад - вверх.

**Прыжковые упражнения**

-  Руки на  поясе (или опущены свободно вниз). Подпрыгивание на обеих выпрямленных ногах.

-  То же положение. Подпрыгивание и попеременное выставление ноги вперед, назад и в сторону.

-  Руки на поясе (или над головой, или свободно). Подпрыгивание на одном ноге с выбрасыванием в сторону другой согнутой ноги через каждые три прыжка.

-  Большой шаг вперед. Попеременное подпрыгивание с постепенным удлинением шага до предела (а), с отведением рук в стороны и раскачиванием колена сзади стоящей ноги до прикосновения к полу (б).

- Присед, руки скрещены (а). Подпрыгивание вположение «ноги врозь», руки в стороны - вверх (б) и обратно (непрерывное движение).

- Прыжки с сомкнутыми ногами с касанием пятками седалища.

 - Прыжок с поворотом. Прыжки с сомкнутыми ногами с поворотом на полкруга или на целый круг.

- Стоя на коленях, касаясь подъемами пола, руки над головой (а). Вместе со взмахом рук прыжок вперед в стойку на обе ноги (б, в, г).

-  Стоя на коленях (а), взмахнуть руками и встать на одну ногу (б).

-  Стойка ноги врозь, руки над головой. Прыжокс согнутыми и разведенными ногами. Для ежедневной индивидуальной гимнастики составляют комплекс из 12—15 упражнений, рассчитанных на интенсивную работу мышц всего тела. Кроме того, добавляют 1—2 минуты бега на месте, ходьбы и прыжков.

**Специальные упражнения гимнастического типа.**

Ходьба, бег, прыжки, прыжки со скакалкой.

Упражнения с набивными мячами.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ**

Для занятий по совершенствованию в технике футбола существует специальный инвентарь и оборудование.

Щит-забор постоянный, врытый в землю. Щит представляет собой гладко выстроганный деревянный забор, достаточно жесткий, чтобы мяч легко от него отскакивал. Длина щита — от 8 до 15 м, высота 4—5 м.

Мешки подвесные и стойки переносные для обводки . Систему опор для подвесных качающихся мешков лучше всего соорудить из круглых металлических труб.

Стойки деревянные переносные ,установки для подвесных мячей,    ворота   переносные   низкие.