

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития детей и подростков. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития воспитанников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

Актуальность программы. Актуальностью дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа) является потребность воспитанников в данном виде спорта на основе проведенного опроса. В настоящее время значительная часть детей и подростков занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, которых недостаточно для развития сильного организма и здоровой личности. Сниженная физическая активность, ослабление иммунитета, отсутствие развития морально– волевых качеств и как следствие слабая физическая и психологическая подготовка не позволяет воспитанникам быть успешными в учебных заведениях, жизненных и бытовых ситуациях.

Поэтому в основе программы лежит привлечение большего числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом, развивающим физические качества и необходимые черты характера для дальнейшей жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность. Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум. Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление воспитанникам возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта. Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении, эта игра хорошо развивает наряду с физическими качествами и интеллектуальные способности.

Таким образом, содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Новизна программы. Новизной данной программы является проведение практических учебно–тренировочных занятий блоковой системы подготовки занимающегося, мяч–ворота–соперник–партнер, учтены рекомендации Российского футбольного союза (РФС) при составлении программы.

Программа нацелена на развитие индивидуальных качеств юного футболиста.

Направленность программы. Программа имеет физкультурное–спортивную направленность.

Уровень программы: 1 год – ознакомительный, 2 год – базовый, 3 год– базовый.

Цель программы: Формирование у обучающихся навыков технико–тактических действий, необходимых для ведения игры в футбол.

Задачи программы: на каждом заявленном уровне программы для достижения цели решаются следующие задачи спортивной подготовки:

Ознакомительный уровень:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
2. формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. укрепление здоровья воспитанников;
4. всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
6. воспитание морально–волевых и этических качеств;
7. расширение знаний, связанных с историей развития футбола;

Базовый уровень:

1. повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
2. приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
3. формирование мотивации для занятий видом спорта футбол;
4. укрепление здоровья воспитанников;
5. обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
6. развитие морально–волевых, этических качеств характера.

Планируемые результаты:

Результаты освоения ознакомительного уровня программы:

1. воспитанники освоят правила игры в футбол;
2. получают знания об истории развития футбола;
3. овладеют техническими приемами игры в футбол;
4. выработают быстроту, ловкость, координацию движений, общую

выносливость;

5. приобретут опыт участия в соревнованиях и турнирах;

Результаты освоения базового уровня программы:

6. освоят элементарные навыки судейства;

7. получают начальные сведения о самоконтроле;

8. выработают дисциплинированность, концентрацию внимания, решительность, лидерские качества личности, способность взаимодействия в команде, морально–волевые качества;

9. освоят более сложные теоретические знания игры в футбол и командного взаимодействия.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся. Программа рассчитана на воспитанников в возрасте 14 -18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и проявляющих интерес к данному виду спорта.

Срок реализации программы и ее объём.

Общее количество часов в год составляет:

Ознакомительный уровень: 1-й год обучения – 160 часов.

Базовый уровень: 2-й год обучения –160 часов.

Базовый уровень 3-й год обучения – 160 часов.

Форма обучения – очная.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. выполнение контрольно –тестовых нормативов;

2. участие в соревнованиях и турнирах по футболу.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно–тематический план

1 год обучения

(ознакомительный уровень)

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма промежуточного/итогового контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ					
	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	2	2	–	Тест
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИСТОРИЯ ФУТБОЛА					
	История Чемпионата мира по футболу	2	2	–	Тест
	История обладателей «золотого мяча» по футболу	2	2	–	Тест
	История жизни Льва Ивановича Яшина	2	2	–	Тест
	История выступлений Сборной СССР по футболу	2	2	–	Тест
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»					
	Общая и специальная физическая подготовка	40	–	40	Игра, спарринги
3.2.	Техническая подготовка	88	–	88	Игра, спарринги
3.3.	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	12	–	12	Игра, спарринги
3.4.	Участие в соревнованиях по футболу	6	–	6	Игра, спарринги
	Сдача нормативов и контрольная игра	4	–	4	Контрольные нормативы, контрольная игра
ИТОГО:		160	10	150	

**Содержание учебно–тематического плана
1 год обучения
(ознакомительный уровень)**

№ п/п раздела, их название	Форма учебного занятия по теме, кол–во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ		
Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	теоретическое занятие (2 часа)	Разъяснение общих требования к технике безопасности при занятиях спортивной игрой футбол, проведения теста на данную тему. Проведения викторины и теста.
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИСТОРИЯ ФУТБОЛА		
2.1 История Чемпионатом мира по футболу	теоретическое занятие (2 часа)	Чемпионат мира по футболу — одно из самых престижных спортивных соревнований в мире. Свой отсчет чемпионаты ведут с 1930 года и проводятся один раз в четыре года, как и Олимпийские игры. Ознакомить занимающихся с историй, победителями, интересными фактами, лучшими игроками данного турнира.
2.2. История обладателей «золотого мяча» по футболу	теоретическое занятие (2 часа)	Золотой мяч. Ежегодная футбольная награда, присуждаемая лучшему футболисту календарного года французским журналом France Football обычно считается самой престижной индивидуальной наградой для футболист.
2.3. История жизни Льва Ивановича Яшина	теоретическое занятие (2 часа)	Лев Иванович Яшин — легендарный советский футболист, голкипер, который считается одним из лучших игроков своего амплуа в истории. Познакомить с историй жизни, интересными фактами из футбольной карьеры.
2.4 История выступлений Сборной СССР по футболу	теоретическое занятие (2 часа)	Сборная СССР по футболу. Рассказ о лучших игрока и тренерах сборной. История основания федерации футбола СССР. Достижения на международной арене.
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»		
3.1. Общая и специальная физическая подготовка	практическое занятие (40 часов)	Совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей – ловкости, выносливости, гибкости). Быстрота двигательной реакции.

3.2. Техническая подготовка	практическое занятие (88 часов)	Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, и др.). Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели Совершенствование приёма мяча разными частями стопы лицом. Обучение и совершенствование разновидности ударов разными способами. Обучение и совершенствование обманных движений.
Технико–тактическая (интегральная) подготовка	практическое занятие (12 часов)	Подвижные игры, на развития игрового мышления, развития умения быстрой адаптации к стремительно меняющийся игровой ситуации. Укрепление основных «игровых способностей», т. е. развитие ориентационную способность в изменяющихся условиях, укрепление технических навыков, формирование тактических навыков, развитие основных и специальных, волевых и нравственных качеств.
3.4. Участие в соревнованиях по футболу	практическое занятие (6 часов)	Согласно календарному плану.
Сдача нормативов и контрольная игра	практическое занятие (4 часа)	Проводится в соответствии с ожидаемыми результатами и способами их проверки.

Календарный учебный график
1 год обучения
(ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория		ТБ на занятиях в спортивном зале. Вводное занятие.	стадион	вопросы, тест
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	наблюдение
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1.	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая	спортзал	нормативы

		ию	ию			подготовка		
3.3	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра
3.2.	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	теория практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
2.1	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	теория	2	История Чемпионата мира по футболу	спортзал	вопросы, тест
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.1	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра

3.2.	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.3.	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2.	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра е
3.1	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
4,1	декабрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Сдача нормативов (контрольный зачёт)	спортзал	контрольные нормативы
3.3	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
2.4	февраль	по расписан ию	по расписан ию	теория	2	История выступлений Сборной СССР по футболу	спортзал	вопросы, тест
3.3	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра
3.1.	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы е
3.2	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра

3.1	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.1	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2.	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
2.2	март	по расписан ию	по расписан ию	Теория	2	История обладателей «золотого мяча» по футболу	спортзал	вопросы, тест
3.3	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра
3.2	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.2	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	игра
3.3	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	игра
3.1	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2.	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Обучению игры 2x2	стадион	игра, спарринг
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра

2.3	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	История жизни Льва Ивановича Яшина	стадион	вопросы
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.3	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	игра
3.1	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.1	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2.	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра

3.2.	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
3.2.	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	игра
4.1	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Контрольная игра	стадион	игра, соревновани е

Учебно–тематический план
2 год обучения
(базовый уровень)

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ					
1.1.	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	2	2	–	Тест
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ					
2.1.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22		Вопросы
2.2.	Судейская практика	6	6		Игра Тест
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»					
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	40	–	40	Игра, спарринги
3.2.	Техническая подготовка	48	–	48	Игра, спарринги
3.3.	Технико–тактическая (интегральная подготовка)	32		32	Игра, спарринги
3.4.	Участие в соревнованиях по футболу	6	–	6	Игра, спарринги
	Сдача нормативов и контрольная игра	4	–	4	Контрольные нормативы, контрольная игра
ИТОГО:		160	30	130	

**Содержание учебно–тематического плана
2 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п раздела, их название	Форма учебного занятия по теме, кол–во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ		
Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	теоретическое занятие (2 часа)	Разъяснение общих требования к технике безопасности при занятиях спортивной игрой футбол, проведения теста на данную тему. Проведения викторины и теста.
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ		
2.1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	теоретическое занятие (22 часа)	По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Развивать у игроков тактического мышления, ориентировки на поле, творческой инициативы при решении различных игровых ситуаций. Обучить индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнёрами, как в линии нападения, так и в защите; формировать у игроков умение эффективно использовать отдельные технические приёмы и тактические действия для решения поставленной задачи. Создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки; создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Обучить простейшим упражнениям саморегуляции. Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).
2.2 Судейская практика	теоретическое занятие (6 часов)	Проведения матча в качестве судьи, Улучшить теоретические и практические знания правил футболе

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»		
3.1. Общая и специальная физическая подготовка	практическое занятие (40 часов)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом (2–3 кг.). Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость. Повторный бег. Прыжки в высоту и в длину. Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, на внимание и координацию, с прыжковыми упражнениями. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.
3.2. Техническая подготовка	практическое занятие (48 часов)	Разбор техник игры в футбол, преимуществ и недостатков с учетом приобретенных знаний. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.
3.3. Техничко–тактическая (интегральная подготовка)	практическое занятие (12 часов)	Разбор тактики нападения и тактики защиты: индивидуальной, групповой и командной. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле».
3.4. Участие в соревнованиях по футболу	практическое занятие (6 часов)	Согласно календарному плану.
Сдача нормативов и контрольная игра	практическое занятие (4 часа)	Проводится в соответствии с ожидаемыми результатами и способами их проверки.

Календарный учебный график
2 год обучения
(базовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	ТБ на занятиях в спортивном зале. Вводное занятие.	спортзал	Вопросы, тест
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
2.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
2.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Судейская практика	стадион	Игра, тест
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	стадион	Игра, спарринг

3.1	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.3	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	октябрь	по расписанию	по расписанию	теория практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы е
2.1	октябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	Технико–тактическая (интегральная подготовка)	стадион	тест
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
2.1	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
2.1	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг

2.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.3	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
4.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Сдача норматив	стадион	контрольный зачёт
3.3	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
2.2	февраль	по расписанию	по расписанию	теория	2	Судейская практика	стадион	Игра, тест
3.3	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы

3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.1	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	нормативы
3.2	февраль	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	март	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
2.2	март	по расписанию	по расписанию	Теория	2	Технико–тактическая (интегральная подготовка)	стадион	Игра, спарринг
3.3	март	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	март	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.3	март	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	март	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг

3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.3	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная подготовка)	спортзал	Игра, спарринг
3.2	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.3	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
2.1	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	июнь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг

3.2	июнь	по расписа нию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	июнь	по расписа нию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	нормативы
3.2	июнь	по расписа нию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	июнь	по расписа нию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.2	июнь	по расписа нию	по расписан ию	практика	2	Судейская практика	спортзал	Игра, тест
	июнь	по расписа нию	по расписан ию	практика	2	Контрольная игра	спортзал	Игра, соревновани е

**Учебно–тематический план
3 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ					
1.1.	Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	2	2	–	Тест
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ					
2.1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22	–	вопросы
2.2	Судейская практика	6	6	–	Игра Тест
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»					
3.1	Общая и специальная физическая подготовка	40	–	40	Игра, спарринги
3.2	Техническая подготовка	48	–	48	Игра, спарринги
3.3	Технико–тактическая (интегральная подготовка)	32	–	32	Игра, спарринги
3.4	Участие в соревнованиях по футболу	6	–	6	Игра, спарринги
	Сдача нормативов и контрольная игра	4	–	4	Соревнование, контрольные нормативы, контрольная игра
ИТОГО:		160	30	130	

**Содержание учебно–тематического плана
3 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п раздела, их название	Форма учебного занятия по теме, кол–во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ		
1.1. Техника безопасности при занятиях спортивной игрой «футбол»	теоретическое занятие (2 часа)	Разъяснение общих требования к технике безопасности при занятиях спортивной игрой футбол, проведения теста на данную тему. Проведения викторины и теста.
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ		
2.1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	теоретическое занятие (26 часов)	По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Развивать у игроков тактического мышления, ориентировки на поле, творческой инициативы при решении различных игровых ситуаций. Обучить индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнёрами, как в линии нападения, так и в защите; формировать у игроков умение эффективно использовать отдельные технические приёмы и тактические действия для решения поставленной задачи. Создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки; создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Обучить простейшим упражнениям саморегуляции. Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и

		использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка)
2.2. Судейская практика	теоретическое занятие (6 часов)	Проведения матча в качестве судьи, Улучшить теоретические и практические знания правил футболе
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ «ФУТБОЛ»		
3.1. Общая и специальная физическая подготовка	практическое занятие (30 часов)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом (2–3 кг.). Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость. Повторный бег. Прыжки в высоту и в длину. Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, на внимание и координацию, с прыжковыми упражнениями. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.
3.2. Техническая подготовка	практическое занятие (48 часов)	Разбор техник игры в футбол, преимуществ и недостатков с учетом приобретенных знаний. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Броски мяча одной рукой с боковым запястьем и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

<p>3.3. Техничко–тактическая (интегральная подготовка)</p>	<p>практическое занятие (12 часов)</p>	<p>Разбор тактики нападения и тактики защиты: индивидуальной, групповой и командной. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле».</p>
<p>3.4. Участие в соревнованиях по футболу</p>	<p>практическое занятие (8 часов)</p>	<p>Согласно календарному плану.</p>
<p>Сдача нормативов и контрольная игра</p>	<p>практическое занятие (4 часа)</p>	<p>Проводится в соответствии с ожидаемыми результатами и способами их проверки.</p>

Календарный учебный график

III год обучения

Базовый уровень

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	ТБ на занятиях в спортивном зале. Вводное занятие.	спортзал	Вопросы, тест
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы
3.3	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы
2,1	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг

2.2	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Судейская практика	стадион	Тест, игра
3.2	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико– тактическая (интегральная подготовка)	стадион	Игра, спарринг
3.1.	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.3	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико– тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2.	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	теория практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
2.1	октябрь	по расписан ию	по расписан ию	теория	2	Технико– тактическая (интегральная подготовка)	стадион	тест
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
2.1	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.2.	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
2.1	ноябрь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая,	стадион	Игра, спарринг

						психологическая подготовка		
3.2.	ноябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
2,1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.3.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.2.	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
4,1	декабрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Сдача норматив	стадион	Контрольный зачёт
3.3	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.1	январь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы

3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.1	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
2.2	февраль	по расписан ию	по расписан ию	теория	2	Судейская практика	стадион	Вопросы, игра, тест
3.3	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико– тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1.	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.2	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	Игра, спарринг
3.1	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.1	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	стадион	Нормативы
3.2	февраль	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	наблюдение
3.2.	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	стадион	наблюдение
2.2	март	по расписан ию	по расписан ию	Теория	2	Технико– тактическая (интегральная подготовка)	стадион	Игра, тест
3.3	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико– тактическая (интегральная) подготовка	стадион	Игра, спарринг

3.2	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.3	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико– тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	март	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.3	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико– тактическая (интегральная подготовка)	спортзал	Игра, спарринг
3.2.	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2,1	апрель	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2.	май	по расписан	по расписан	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг

		ию	ию					
3.2 .	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.3	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Технико– тактическая (интегральная) подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы
2.1	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2 .	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	май	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы
3.2	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2	январь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2.1	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.2.	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
3.1	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Нормативы
3.2.	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Техническая подготовка	спортзал	Игра, спарринг
2,1	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка	спортзал	Игра, спарринг

2.2	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Судейская практика	спортзал	Игра, тест, вопросы
	июнь	по расписан ию	по расписан ию	практика	2	Контрольная игра	спортзал	Игра, соревновани е, Нормативы

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы, методы и технологии, используемые для достижения результатов программы.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий: групповая, минигруппы (спарринги), коллективная.

Формы занятий: теория, практика (игра, сдача нормативов, соревнование, спарринги, пр.)

Методы обучения:

1. словесный: рассказ, объяснения новых терминов и понятий, разбор задания, инструкция;

2. наглядный: показ правильного выполнения упражнений; демонстрация фото и видео материалов;

3. практический: выполнение воспитанниками практических заданий и упражнений.

Методы для отслеживания результативности обучения, используемые педагогом в процессе определения уровня освоения программы обучающимися: педагогическое наблюдение, беседа, опрос, анализ, пр.

Технологии:

1. здоровьесберегающие технологии;

2. технология личностно–ориентированного обучения;

3. технология дифференцированного обучения;

4. ИКТ–технологии.

В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый. Педагог, подбирая материал для занятий, наряду с новым, обязательно включает в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый обучающийся младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Инструкторские навыки у обучающихся воспитывают в младшей юношеской

группе. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно–тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Обучая детей технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с обучающимися младшей и подростковой групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Формы контроля:

Текущий контроль (вопросы, сдача нормативов ОФП и техники футбола),

Промежуточный контроль (тесты, зачёты, игра, спарринги, сдача различных нормативов, включая ОФП и СФП).

Итоговый контроль. Формами являются:

1. сдача контрольных нормативов-зачётов по ОФП и СФП;
2. участие в играх и соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
3. участие в спортивных мероприятиях.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения воспитанниками контрольно–переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Критерии оценки:

1. физическая подготовка;
2. техническая подготовка;
3. тактическая подготовка;
4. волевые качества.

Уровни подготовки: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно», «Неудовлетворительно». Каждый показатель-уровень оценивается по 10–бальной шкале (см. Приложение 1).

Балл выставляется в соответствии с итогами процесса отслеживания за результативностью обучающихся во время тестирования знаний истории футбола, правил игры в футбол и техники безопасности этого вида спорта, в процессе сдачи нормативов, участия в товарищеских матчах, спаррингах, соревнованиях, проведения зачётных занятий (тренировок).

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной программы представлены тестовыми заданиями (см. Приложение 1) по оценке уровня физической, технической подготовки (контрольно–переводными нормативами).

Материально–техническое обеспечение программы:

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
8. Секундомеры.
9. Звуковая и видеоаппаратура.
10. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Список учебной литературы для обучающихся по программе:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2–ое исправленное и дополненное издание, – 207 с., ил. – (Азбука спорта).
4. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6–11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд–во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
5. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2–е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2–е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: ФиС, 2007. – 111.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с последующими изменениями);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996–р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678–р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минобрнауки России от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказа Департамента образования города Москвы от 24 октября 2022 г. № 898);
8. СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г.);
9. СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

Список литературы:

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., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд–во: ТВТ Дивизион 2008 г.

5. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.
6. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4–3–3» Изд–во: ТВТ Дивизион 2008 г.
7. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.–методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2–е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2–е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.
9. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно–тренировочных групп 1–го и 2–го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра–Спорт, 2000. – 124 с.
10. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. – М.: АСАДЕМІА, 2000.
11. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2–е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
12. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11–12 лет). – М.: Олимпия. Человек, 2007.204.
14. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.–методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2–е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
15. Спирин А.Н.: Футбол. – М.: Олимпия Пресс, 2005
16. Дополнительное образование детей: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Гуманит. – изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерные тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования **по общей физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад–в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сеть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

5. Бег с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

ТАБЛИЦА КРИТЕРИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ

Таблица 1

№ п/п	Показатели	Уровень усвоения			
		«Отлично» 8–10 баллов	«Хорошо» 6–7 баллов	«Удовлетво- рительно» (3–5 баллов)	«Неудовлетв орительно» (0–2 балла)
1	Физическая подготовка				
2	Техническая подготовка				
3	Тактическая подготовка				
4	Волевые качества				
ФИО обучающегося:					

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Рекомендации для проведения тестирования

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10–15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8	9–10	11–12	13–14	15–16	17–18
1	Бег 30 м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	4,9	4,5
2	Бег 300 м (с)	–	–	1,02	–	–	–
3	Бег 400 м (мин, с)	–	–	1,35	1,18	1,14	1,10
4	6–минутный бег (м)	б/в	б/в	1100	1200	1300	1400
5	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
6	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	190	205	215
7	Подтягивание	3	4	5	7	10	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	10	17	23	28	31
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол–во раз на 1 мин.)	28	30	33	36	40	45
10	Прыжки через скакалку (кол–во раз на 1 мин.)	70	80	115	125	130	140

*б/в – без учета времени

Условия выполнения упражнений:

1. **Бег на 30, 300, 400 м, 6–минутный бег и прыжок в длину с места** выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

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

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

обеими ногами.

4. **Жонглирование мячом:** выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой.

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

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

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно–двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) – необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств:

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц

может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом, выделяются три основные категории силы:

1. статическая сила – способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для остальных видов проявлений силы.

2. динамическая сила – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

3. взрывная сила – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Быстрота – способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота – это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом.

Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае решается основная задача – развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм

хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота – это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию – ответ на один импульс (старт) и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий – это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов – это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Выносливость – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную

выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных, и особенно, волевых качеств. Воля – это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Ловкость – это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость – это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость– подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость– это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются обучающимися в течение всего годового цикла.

Подвижность – способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо–физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей,

сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8–15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.