МИНСОЦПОЛИТИКИ УР
филиал казенного учреждения
социального обслуживания
Удмуртской Республики
«Республиканский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетнего
города Ижевска «Веста»
(Филиал Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Ижевска «Веста»)

УЭ МЕРПОЛИТИКМИН
«Быдэ вуымтэосты мерлыко
йӧназанъя
Ижкарысь «Веста» центр»
«Быдэ вуымтэосты мерлыко
йӧназанъя
элькун центр»
Удмурт Элькунысь мерлыко юрттос
сётонъя казна ужъюртлэн филиалэз

(«Ижкарысь «Веста» БВМЙЦ»
Элькун БВМЙЦ филиалэз)

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом Филиала «Веста»
Протокол № 01 от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом
_____ Т.И. Поспелова
Приказ № 422 от «27» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

(физкультурно-спортивная направленность)

Составитель:
Зорин Кирилл Юрьевич,
Инструктор по физической культуре

Срок реализации программы**:** 3 года
Возраст учащихся**:** 7 - 12 лет

Ижевск 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Основы футбола» является ступенью развития юного футболиста в Филиале «Веста» и необходима для изучения основных технических и тактических действий в футболе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности – стартовый (ознакомительный)

Актуальность реализации программы объясняется необходимостью восполнения недостатка двигательной активности учащихся, так как уроки физической культуры в школе выполняют только 45% недельной потребности детей в движении. В ходе занятий футболом у детей формируются такие качества, как ответственность, умение работать в команде, целеусмтремленность, а так же развивается коммуникабельность и креативность.

Отличительной особенностью данной программы от других образовательных программ по футболу является упор на индивидуальное развитие учащихся, на изучение основых технических и тактических действий, доведение изучаемых действий до уровня навыка, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Динамику развития каждого учащегося отслеживают по результатам контрольных нормативов, что позволяет выявить пробелы в знаниях, умениях, навыках и восполнить их.

Учащиеся объединения применяют конвергентный подход при обучении в объединении, применяя полученные знания, умения и навыки на следующих школьных дисциплинах: физическая культура, ОБЖ, математика(алгебра, геометрия), химия, физика, логика.

Адресат программы. программа рассчитана на обучение юношей и девушек от 7 до 12 лет. А также могут продолжить обучение учащиеся, которые успешно прошли обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист» и справились с тестовыми и контрольно-переводными требованиями. Допуск от врача к занятиям обязателен. Группы детей формируются по одному возрасту и не должны иметь разброс у юношей более года, а у девушек белее двух лет.

Цель программы: укрепление здоровья и обучение основным техническим и тактическим действиям в футболе.

Задачи:

-обучение технике и тактике игры в футбол;

-привитие учащимся навыков гигиены в спорте;

-укрепление здоровья учащихся;

-воспитание личностных качеств – терпение, воля, трудолюбие, ответственность, организованность, умение работать в команде.

Планируемые результаты

Компетенция	Год обуч.	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	1	1) Спортивные биографии лучших российских футболистов; 2) Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке; 3) Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом; 4) Анализ игровой деятельности'; 5) Индивидуальная тактика.	1) Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; 2) Кувырки вперед в группировке после разбега; 3) Остановка грудью летящего мяча с переводом; 4) Бег прыжками. Эстафетный бег; 5) Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой»; 6) Ввод мяча в игру из-за головы с разбега; Подачу углового удара.	1) Переход с шага на бег; 2) Удары внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся и летящему; 3) Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом;
	2	1) Тренировочные упражнения,	1) Длинный кувырок вперед.	1) Удары правой и левой ногой

		классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений; 2) Групповая тактика; Тактика оборонительных действий; 3) Основное понятие физического качества «координация»; 4) Психология победителей;	Соединение нескольких кувырков; 2) Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжки и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;	различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; 2) Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; 3) Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча; 4) Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий; 5) Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку,

				контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м;
	3	1) Как работает единая всероссийская спортивная классификация, по футболу; 2) Динамику различных функциональных систем организма человека в многолетней подготовке футболистов; 3) Групповая тактика: тактика контр-атаки. 4) Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля; 5) Анализ игры;	1) Общеразвивающие упражнения с отягощением; 3) Соединение нескольких кувырков. 4) Перекаты и перевороты; 3) Освоить спортивную игру ручной мяч (по упрощенным правилам); 5) Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;	1) Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель); 2) Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом; 3) Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам; 4) Умение соразмерять силу удара, придавать

				мячу различную траектория полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением); 5) Нанести удар головой по мячу в прыжке, выполняя его с активным сопротивлением соперника;
Коммуникативная	1	Знать способы взаимодействия с окружающими.	Уважать товарищей по команде.	Навыки работы в группе
	2	Знание о различных социальных ролях в коллективе	Умение ставить интересы команды выше собственных.	Владение различными социальными ролями в коллективе
	3	Знать эффективные способы сотрудничества для успешной совместной деятельности	Выбирать и применять способы сотрудничества для достижения совместной цели	Использование различных способов сотрудничества
Личностного самосовершенствования	1	Знание о необхоидмости саморегуляции, самоконтроля при тренировках.	Умение преодолевать трудности, работать «через не	Навыки саморегуляции, самоконтроля. терпение, воля.

			могу».	
	2	Знание правил личной гигиены, основ безопасной жизнедеятельности.	Использовать правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.	Гигиенической культуры, заботы о собственном здоровье. Навыки трудолюбие, ответственность.
	3	Способов решения конфликтных ситуаций во время игры.	Судейство матчей, решение конфликтных ситуаций в ходе матча, развить необходимые современному человеку личностные качества.	Самостоятельная организация занятий физическими упражнениями. Овладения навыком регулярными занятиями физическими упражнения и избранным видом спорта. Навыки организованности, умение работать в команде.

Срок освоения программы: 3 года

Объём программы: Данная программа предполагает 3 года обучения.

1 год обучения – 645 часа

2 год обучения – 645 часа

3 год обучения – 645 часа

Итого: 1935 часов

Планируемая дата начала занятий – 1 сентября, дата окончания обучения – 30 июня.

Форма занятий: групповая, очная, в случае невозможности продолжения образовательного процесса в силу объективных причин (аварийной ситуации в образовательной организации, карантина в связи с высокой заболеваемостью обучающихся, морозных дней и т.п.), предусматривается организация образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий.

Работу с группами детей можно примерно разделить на 3 возраста. Эта группы: 10-12 лет, 12-14 лет и группа 14-15 лет. Каждая группа имеет свои возрастные особенности, и работа тренера должна быть с учетом этих особенностей.

Ребята 10-12 лет – это дети, которые быстро обучаются и очень много, и не только в играх. Психологический аспект обеспечивает дополнительную мотивацию к быстрому обучению: они хотят быть лучшими, хотят помериться силами со сверстниками, становятся более критичными и принимаются за работу. В этом возрасте проявляются первые контуры осознанной командной игры. Игроки обращают большое внимание друг на друга. Совместная игра, командная работа приобретает большое значение, и это выражается в большем понимании ходов противника и принятие решений по их нейтрализации. Дети становятся коммуникативными друг с другом, а через игру появляется возможность выполнять эту потребность ребенка.

В возрасте детей 12-14 лет значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростных способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов.

Подростковый возраст считается самым трудным с точки зрения организации с детьми этого возраста учебно-воспитательной работы, и в тоже время этот период исключительно важен в отношении психического, физического развития, формирования личности. Именно в этот период происходит усиленное усвоение социальных ценностей.

Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объёме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, учащённое сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость.

В период бурного и в тоже время нравственного развития, когда происходит усиленный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идёт интенсивный процесс окостенения скелета. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 12-14 лет.Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других.

Происходит прибавка роста около 6-10 см в год. Масса тела возрастает на 4-6 кг, а окружность грудной клетки увеличивается на 3-5 см, увеличение роста и массы тела в период от 12 до 15 лет (у каждого ребенка индивидульно) составляет 25-30 см и 25-40 кг. Всё это учитель физической культуры должен принимать во внимание в практике проведения уроков, тренировок, соревнований и других спортивных мероприятий.

Самый важный факт физического развития подростка - половое созревание. Среди 14-15 летних футболистов можно встретить как сформировавшихся юношей, достигших статуса взрослого человека, так и мальчиков с детскими стадиями формирования признаков созревания. Индивидуальные темпы полового развития подростков одного года рождения оказывают существенное влияние на уровень общего соматического развития двигательной функции, а также на характер адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной мышечной работе. Поэтому для определения величины нагрузки или нормативных требований необходимо учитывать биологический возраст спортсмена, одним из основных критериев которого является степень развития вторичных половых признаков.

Организм подростков 14-15 лет хорошо приспосабливается к скоростным нагрузкам. Поэтому возраст от 14 до 15 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты и повышения скорости движений. На этапе предварительной подготовки в работе с юными футболистами целесообразно использовать комплекс средств, направленных на приобретение всесторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и гармоническое развитие, овладение разнообразными навыками и умениями.

Задачи физической подготовки в это время состоят, прежде всего, в формировании двигательной функции юных футболистов, основными компонентами которой являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также умение управлять своими движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

В подростковом возрасте у детей рождается потребность самоутверждения и самостоятельности. Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации физических способностей, они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и возможности.

Виды занятий: игровое занятие, занятие-беседа, занятие-соревнование, занятие-товарищеские игры, сдача контрольных нормативов.

Режим занятий: все года обучения : 3 раза в неделю по 1 часу, 5 групп.

Количество человек в группе: первый год обучения:8-15 человек. Второй год обучения: 8-15 человек, третий год обучения: 8-15 человек.

Периодичность подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (текущая, промежуточная).

Текущий контроль осуществляется при освоении отдельных тем, разделов (контрольные игры,соревнованования).

Система контроля усвоения содержания программы: проводится промежуточный контроль (декабрь, май) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Раздел, подраздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка				
1	Инструкции и инструктажи по охране труда	1	1	-	Опрос, сдача контрольных нормативов
2	Футбол в России и за рубежом	2	2	-	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
4	Основы спортивной тренировки	2	2	-	
5	Правила игры	2	2	-	
6	Установка на игру. Анализ игры	2	2	-	
7	Гигиенические требования в спорте	2	2	-	
	Практические занятия				

8	Общая физическая подготовка	121	1	120	
9	Промежуточная аттестация	3	1	2	
10	Специальная физическая подготовка	121	1	120	Сдача контрольных нормативов Опрос
11	Техническая подготовка	121	1	120	
12	Тактическая подготовка	121	1	120	
13	Промежуточная аттестация	3	1	2	
14	Товарищеские игры (соревнования)	142	1	141	
Итого часов:		**645**	**20**	**625**	

Содержание учебного плана первый год обучения.

Теоретическая подготовка для групп первого года обучения.

Тема 1. Инструкции и инструктажи по охране труда.

Теория: Инструктажи по охране труда пожарной безопасности и по анитеррористической безопасности

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, проведенные обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Беседа «Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм». Оказание первой помощи.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Теория: Принципы и правила спортивной тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.

Тема 5. Правила игры.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля.

Тема 6. Установка на игру и анализ игры.

Теория: Понятие «установка на игру». Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, разбор основных тактических вариантов, задания игрокам. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ и просмотр наиболее значимых игровых эпизодов.

Тема 7. Гигиенические требования в футболе.

Теория: Режим дня, гигиена питания. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Калорийность и усвояемость пищи.

Практические занятия для групп первого года обучения.

Тема 8. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости):

Практика: Общие развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращательные движения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются в движении и на месте.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую пред собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обоих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание и координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжки и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: «Снайпер», «Баскетбол».

Тема 9. Промежуточнвая аттестация.

Теория: опрос

Практика: сдача контрольных нормативов

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными и медленно передвигающимися партнерами.

Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 200-250 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обоих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Подвижные игры типа «Челнок», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки на ногах вместе), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переведенный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением численности состава.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частотами стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Техника передвижения.Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу. Удары внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся и летящему. Резаные удары по неподвижному, катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом, ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», "после передачи, мяча партнером с пропусканием мяча". Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат или шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

<u>Тема 12.</u> Тактическая подготовка.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы к разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание", Комбинация "пропуск мяча". Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление "закрывания" и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате". Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрепу-ванне", "пропуск мяча". Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных "комбинаций". Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение о защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Тема 13. Промежуточнвая аттестация.

Теория: опрос

Практика: сдача контрольных нормативов

Тема 14. Товарищеские игры (соревнования)

Теория: Викторина «Личностные качества футболиста»

Практика*:* участие в товарищеских играх и соревнованиях. Отработка изученных технических и тактических приемов в игровых условиях.

Планируемые результаты первого года обучения

Компетенция	Год обуч.	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	1	1) Спортивные биографии лучших российских футболистов; 2) Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке; 3) Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом; 4) Анализ игровой деятельности'; 5) Индивидуальная тактика.	1) Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; 2) Кувырки вперед в группировке после разбега; 3) Остановка грудью летящего мяча с переводом; 4) Бег прыжками. Эстафетный бег; 5) Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой»; 6) Ввод мяча в игру из-за головы с разбега; Подачу углового удара.	1) Переход с шага на бег; 2) Удары внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся и летящему; 3) Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом;
Коммуникативная	1	Знать способы взаимодействия с окружающими.	Уважать товарищей по команде.	Навыки работы в группе
Личностного	1	Знание о необхоидмости	Умение	Навыки

самосовершенствования		саморегуляции, самоконтроля при тренировках.	преодолевать трудности, работать «через не могу».	саморегуляции, самоконтроля. терпение, воля.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Раздел, подраздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка				
1	Инструкции и инструктажи по охране труда	2	1	-	Опрос, сдача контрольных нормативов
2	Физическая культура и спорт в России	1	2	-	
3	Футбол в России и за рубежом	1	2	-	
4	Основы спортивной тренировки	2	2	-	
5	Правила игры	4	2	-	
6	Установка на игру. Анализ игры	2	2	-	
7	Гигиенические требования в спорте	2	2	-	
	Практические занятия				
8	Общая физическая подготовка	104	1	104	
9	Специальная физическая подготовка	104	1	104	
10	Промежуточная аттестация	3	1	2	
11	Специальная физическая подготовка	104	1	104	Опрос, сдача контрольных нормативов
12	Техническая подготовка	104	1	104	
13	Тактическая подготовка	104	1	104	
14	Промежуточная аттестация	3	1	2	
15	Товарищеские игры (соревнования)	104	1	104	
Итого часов:		**645**	**21**	**624**	

Содержание учебного плана второй год обучения

Теоретическая подготовка для групп второго года обучения

Тема 1. Инструкции и инструктажи по охране труда.

Теория: Инструктажи по охране труда пожарной безопасности. Инструктажи по анитеррористической безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ЦДТ. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.

Тема 3. Футбол в России и за рубежом.

Теория: Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Организация футбола в мире и России.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Теория: Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Тема 5. Правила игры.

Теория: Правила игры в футбол, изменения и добавления в них. Действия капитана команды в игре. Права и обязанности капитана команды. Поведение игроков и капитана на поле.

Тема 6. Установка на игру и анализ игры.

Теория: Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре.

Анализ игры. оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 7. Гигиенические требования в футболе.

Теория: Контроль веса юными футболистами. Викторина «Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом.» Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Практическая подготовка для групп второго года обучения

Тема 8. Общая физическая подготовка для групп второго года обучения

Практика: Общие развивающие упражнения без предметов. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук,

переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения выполняются в движении и на месте. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую пред собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения с малыми мячами. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Подвижные игры и эстафеты. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Прыжки с места. Прыжки в длину. Прыжки вверх с разбега. Тройной (пятирной) прыжок. Метание малого мяча с места в стену. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча точность.

Спортивные игры: регби(по упрощенным правилам), снайпер.

Тема 9. Специальная физическая подготовк для групп второго года обучения.

Практика: Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными и медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).Кроссы на местности, ходьба. Интенсивный бег. Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки. Бег с переменной скоростью. Передвижение прыжками. Семенящий бег. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Серии кувырков:два вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами

большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Тема 10. Промежуточнвая аттестация

Теория: опрос

Практика: сдача контрольных нормативов

Тема 11. Специальная физическая подготовк для групп второго года обучения

Упражнения для развития быстроты.Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега к бегу спиной вперед и т.д.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15, м и т.п. » челночный бег», но отрезок в начале пробегается лицом вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафетами с элементами бега, прыжков.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки на ногах вместе), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Упражнения на развитие ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частотами стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и другие.

Тема 12. Техническая подготовка для групп второго года обучения.

Практика: Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Совершенствование способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Техника игры вратаря. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Обманные движения. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Тема 13. Тактическая подготовка для групп второго года обучения.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: "открывание" для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможные решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных,

поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование "закрывания", "перехвата" и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны, к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Тема 14. Промежуточнвая аттестация.

Теория: опрос

Практика: сдача контрольных нормативов

Тема 15. Товарищеские игры (соревнования)

Практика: Участие в товарищеских играх и соревнованиях. Отработка изученных технических и тактических приемов в игровых условиях. Участие в (районных, городских, Республиканских) соревнованиях.

Планируемые результаты второго года обучения

Компетенция	Год обуч.	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	2	1) Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений; 2) Групповая тактика; Тактика оборонительных действий; 3) Основное понятие физического качества «координация»; 4) Психология победителей;	1) Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков; 2) Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжки и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;	1) Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; 2) Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; 3) Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча; 4) Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий; 5) Ведение мяча

				всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м;
Коммуникативная	2	Знание о различных социальных ролях в коллективе	Умение ставить интересы команды выше собственных.	Владение различными социальными ролями в коллективе
Личностного самосовершенствования	2	Знание правил личной гигиены, основ безопасной жизнедеятельности.	Использовать правила личной гигиены, культуру мышления и поведения.	Гигиенической культуры, заботы о собственном здоровье. Навыки трудолюбие, ответственность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Раздел, подраздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка				
1	Инструкции и инструктажи по охране труда	1	1	-	Опрос, сдача контрольных нормативов
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	
3	Футбол в России и за рубежом	2	2	-	
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
5	Правила игры	2	2	-	
6	Установка на игру. Анализ игры	2	2	-	
7	Гигиенические требования в спорте	2	2	-	
	Практические занятия				
8	Общая физическая подготовка	28	1	27	
9	Специальная физическая подготовка	20	1	20	
10	Промежуточная аттестация	2	1	1	
11	Специальная физическая подготовка	18	1	18	Опрос, сдача контрольных нормативов
12	Техническая подготовка	38	1	38	
13	Тактическая подготовка	30	1	30	
14	Итоговая аттестация	2	1	1	
15	Товарищеские игры (соревнования)	22	1	22	
Итого часов:		**645**	**21**	**624**	

Содержание учебного плана третьий год обучения.

Теоретическая подготовка для групп третьего года обучения.

Тема 1. Инструкции и инструктажи по охране труда.

Теория: Инструктажи по охране труда пожарной безопасности. Инструктажи по анитеррористической безопасности.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 3. Футбол в России и за рубежом.

Теория: Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре. Оргмероприятия на крупных турнирах: чемпионатах мира и Европы.

Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Травмы в футболе, первая помощь при травмах. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Спортивный массаж. Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Тема 5. Правила игры.

Теория: Правила игры в футбол и основные отличия от правил мини-футбола. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Решения судей выносимые на поле и по окончанию матча. Наказания в футболе за нарушения и грубую игру.

Тема 6. Установка на игру и анализ игры.

Теория: Рассказ о тактике игры команды. Подготовка к игре, заигрывание основных тактических вариантов. Оценка выполнения установки по амплуа игроков, индивидуальной игровой деятельности.

Анализ игры. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Просмотр значимых игровых эпизодов.

Тема 7. Гигиенические требования в футболе.

Теория: Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Контроль веса юными футболистами. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок.

Практическая подготовка для групп третьего года обучения

Тема 8. Физическая подготовка для групп третьего года обучения

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Теория: Беседа «Воспитание личностных качеств – терпение, воля, трудолюбие, ответственность, организованность у футболиста»

Практика: Общие развивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращательные движения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются в движении и на месте. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с малыми мячами: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и разбега. Многоскоки.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол.

<u>Тема 9.</u> Специальная физическая подготовк для групп третьего года обучения.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обоих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15, м и т.п. » челночный бег», но отрезок в начале пробегается лицом вперед и т.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Бег прыжками.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или

ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках. Повороты в стороны в наклоне. Упражнения с отягощениями. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обоих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Тема 10. Промежуточная аттестация.

Теория: опрос

Практика: сдача контрольных нормативов, правильность выполнения.

Тема 11. Специальная физическая подготовк для групп третьего года обучения.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переведенный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением численности состава. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед на высокой скорости. Махи ногами с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски футбольного мяча из-за головы с максимальным. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.Выполнение элементов техники в среднем темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на

дальность. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафетами с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Для вратарей. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обоих ног в стороны, то же приставными шагами. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя партнерами с разных сторон.

Упражнения на развитие ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частотами стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и другие.

Для вратарей. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

<u>Тема 12.</u> Техническая подготовка для групп третьего года обучения

Практика: Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу.Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу).Удары с полулета (всеми способами).Удар «подсечка» (носком). Удары по мячу головой. Удары на точность.Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тема 13. Тактическая подготовка для групп третьего года обучения.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение выбрать из нескольких возможные решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Индивидуальное действие «Открывание». Индивидуальное действие «Отвлечение соперников».

Групповые действия. Комбинация «Стенка». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Смена мест». Комбинация при введения мяча в игру с центра поля. Комбинация при введения мяча из-за боковой линии. Комбинация при розыгрыше штрафного удара. Игра в одно касание. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Комбинация «Скрещивание», комбинация «Пропуск мяча». Быстрое нападение «контратака». Позиционное нападение при системе 1:4:4:2.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление "закрывания" и создание препятствий сопернику в получении мяча, "перехвата" и отбора мяча.

Групповые действия. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры". Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скреще-вание", "пропуск мяча".

Командные действия.Быстрое перестроение от обороны, к началу и развитию атаки. Понятие «Персональная оборона». Расстановка и игровые действия игроков защитных линий в зависимости от избранной системы

Тема 14. Итоговая аттестация.

Теория: опрос

Практика: сдача контрольных нормативов

Тема 15. Товарищеские игры (соревнования).

Отработка изученных технических и тактических приемов в игровых условиях. Участие в (районных, городских, Республиканских) соревнованиях.

Планируемые результаты третьего года обучения

Компетенция	Год обуч.	Знания	Умения	Навыки
Учебно-познавательная	3	1) Как работает единая всероссийская спортивная классификация, по футболу; 2) Динамику различных функциональных систем организма человека в многолетней подготовке футболистов; 3) Групповая тактика: тактика контр-атаки. 4) Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля; 5) Анализ игры;	1) Общеразвивающие упражнения с отягощением; 3) Соединение нескольких кувырков. 4) Перекаты и перевороты; 3) Освоить спортивную игру ручной мяч (по упрощенным правилам); 5) Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;	1) Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель); 2) Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом; 3) Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам;

				4) Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траектория полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением); 5) Нанести удар головой по мячу в прыжке, выполняя его с активным сопротивлением соперника;
Коммуникативная	3	Знать эффективные способы сотрудничества для успешной совместной деятельности	Выбирать и применять способы сотрудничества для достижения совместной цели	Использование различных способов сотрудничества
Личностного самосовершенствования	3	Способов решения конфликтных ситуаций во время игры.	Судейство матчей, решение конфликтных ситуаций в ходе матча, развить необходимые современному человеку личностные	Самостоятельная организация занятий физическими упражнениями. Овладения навыком регулярными занятиями

			качества.	физическими упражнения и избранным видом спорта. Навыки организованности, умение работать в команде.

Календарный учебный график

(Планируемая дата начала занятий – 1 сентября, дата окончания обучения – 20 июля)

Сроки по годам	1 полугодие																	2 полугодие																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	Общее Кол-во часов
1 год	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	И	645
2 год	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	И	645
3 год	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	И	У	У	У	У	И	645
																																											Итого	1935

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – У; - промежуточная аттестация – П; - итоговая аттестация – И.

Рабочая программа воспитания, Календарный план воспитательной работы

№	Раздел, тема	Мероприятие	Учебная неделя
Первый год обучения			
1	Правила игры в футбол	Беседа «Умение работать в команде.»	3
2	Товарищеские игры (соревнования)	Викторина «Личностные качества футболиста»	43
Второй год обучения			
1	Врачебный контроль и самоконтроль.	Беседа «Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм.»	1
2	Гигиенические требования в футболе.	Викторина «Гигиена питания футболиста» .»	3
Третий год обучения			
1	Гигиенические требования в футболе.	Аукцион знаний «Здоровый образ жизни футболиста».	3
2	Общая физическая подготовка	Беседа «Воспитание личностных качеств: терпение, воля, трудолюбие, ответственность, организованность у футболиста»	10

Оценочные материалы.

Формы аттестации/контроля: проводится промежуточный контроль (декабрь, май) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача контрольных нормативов.

ПРОТОКОЛ
результатов аттестации обучающихся
за _____ учебный год

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы _____

ФИО педагога_____

№ группы _____ Год обучения_____ Дата и время проведения_____

Форма проведения аттестации_____

_____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень освоения программного материала	
		Уровень теоретических знаний	Уровень практических умений и навыков
1			

Всего аттестовано_____ обучающихся.

Критерии оценивания (в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой)

	Теория	Практика
Высокий		
Средний		
Базовый		

По результатам промежуточной аттестации за год _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

По результатам промежуточной аттестации ____ обучающихся завершили обучение по программе.

Педагог дополнительного образования: _____/_____/

Перечень теоретических вопросов и практических заданий аттестации учащихся

по полугодиям обучения

Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие 1 г.об.

1. Как правильно дышать при выполнении физических упражнений?
2. Как оценить свои физические способности?
3. Строение и функции организма человека?
4. Назови продукты, в которых содержатся витамины A,D,B,C
5. Какие моменты надо учитывать при игре в защите или нападении?

Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 2 полугодие 2 г.об.

1.Что обеспечивает хорошее состояния здоровья и улучшение физических качеств?

2.Определи меру проявления своей активности на занятиях физическими упражнениями и спортом. В чем эта активность выражается?

3. Организация и проведение соревнований?

4.Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?

Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие 2 г.об.

1.Как оценить свои физические способности?

2.Назови продукты, в которых содержаться углеводы, белки, жиры?

3.Назови части тела человека и основные внутренние органы?

4.Виды подготовки: физическая подготовка

5.Что делать при ушибе?

Перечень теоретических вопросов для итоговой аттестации учащихся 2 полугодие 2 г.об.

1.Каковы основные особенности подросткового возраста?

2.Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы ты знаешь?

3.Виды подготовки: тактическая подготовка

4. Для чего существует разметка на футбольном поле и что обозначает?

5.Организация и проведение соревнований

Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие 3 г.об.

1. Как подготовить себя к физическим упражнениям по футболу?

2.Что оценивает судья в поле и какие нарушения бывают?

3. Виды подготовки: интегральная подготовка?

4. Как готовить и настраивать себя на игру?

5.Планирование спортивной подготовки?

Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 2 полугодие 3 г.об.

1. Назови части тела человека и основные внутренние органы?

2. Основы спортивной тренировки?

3. Виды подготовки: техническая подготовка?

4.Строение и функции организма человека?

5.Правила игры в футбол?

6.Как правильно выполнять базовые упражнения и комплексы упражнений?

Контрольные упражнения и нормативы

1. Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке

1.Бег 30м

2. Бег 300 м

3. Бег 400 м

4. 6-минутный бег

5. 12-минутный бег

6. Бег 10х30 м

7. Прыжок в длину с места

8. Тройной прыжок с места

9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте "бег 10х30 " составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Примечания:1.Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2.Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Нормативные требования для учащихся 10-15 лет (мальчиков/девочек)

По общей физической подготовке:

№	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30м (сек)	5,9 / 6.5	5,6 / 6.0	5.5 / 5.8	5.2 / 5.4	5.0 / 5.2	4.6 / 4.9
2	Бег 300м (сек)	64,0 / 70,0	62,0 / 66,0	57.0 /60.0	-	-	-
3	Бег 400м (сек)	-	-	-	67.0 / 71	65.0 / 70	64.0 / 69
4	Бег 6-минутный	-	-	1400/ 1300	1500/ 1400	-	-
5	Бег 12-минутный	-	-	-	-	3000/2700	3100/2800
6	Прыжок в длину	150 / 130	165 / 140	180 / 165	200 / 185	220 / 195	235 / 205
7	Тройной прыжок	460 / 420	480 / 450	520 / 490	560 / 520	600 / 570	-
8	Пятикратный прыжок						1200/1160

По специальной физической подготовке:

№	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча	6,4 / 6,8	6,2 / 6,6	6.0 / 6.5	5.8 / 6.2	5.4 / 5.8	5.2 / 5.6
2	Бег 5х30 м с ведением мяча			32.0/38.0	30.0/36.0	28.0/34.0	27.0/32.0
3	Удары по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)			45 / 35	55 / 45	65 / 55	75 / 65

По технической подготовке:

№	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	6/5	7/6	8/7	6/5	7/6	8/7
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10.9/ 11.3	10.6/ 11.0	10.3/ 10.7	10.0/ 10.4	9.5/ 9.9	9.0/ 9.5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	5/2	7/4	8/5	12/7	20/10	25/15

Для вратарей:

№	Упражнения	13лет			14лет			15лет		
	Оценка	выс.	сред.	низ.	выс.	сред.	низ.	выс.	сред.	низ.

1.	Удары по мячу на дальность и точность с рук (коридор 10 м)	30/27	28/25	26/23	34/31	31/28	29/26	38/33	36/31	34/29
2.	Бросок мяча на дальность и точность (коридор 3 м)	20/16	18/14	16/12	24/20	22/18	20/16	26/24	24/22	22/20

Критерии оценивания теоретических знаний и практических навков.

Критерии оценки теоретического материала:

Высокий уровень:

- учащийся ответил на 90% вопросов, приводит примеры, хорошо ориентируется в материале;
- знает и свободно владеет определениями и терминами.

Средний уровень:

- учащийся ответил на 70% вопросов;
- знает отдельные определения и термины.

Базовый уровень:

- учащийся ответил на 40% вопросов,
-не знает терминологию пройденного материала.

Уровень умений и навыков учащихся

Высокий уровень:

-у групп начальной подготовки 5-10 лет—при выполнении 5-7 контрольных нормативов;

-у учебно- тренировочных групп 10-18 лет—при выполнении 7-10 контрольных нормативов

Средний уровень:

-у групп начальной подготовки 5-10 лет—при выполнении 3-4 контрольных нормативов;

-у учебно- тренировочных групп 10-18 лет—при выполнении 4-6 контрольных нормативов

Базовый уровень:

-у групп начальной подготовки 5-10 лет—при выполнении 1-2 контрольных нормативов;

-у учебно- тренировочных групп 10-18 лет—при выполнении 1-3 контрольных нормативов

Коммуникативная компетентность отслеживается при помощи теста оценки коммуникативных умений, проводится 2 раза в год.

Тест оценки коммуникативных умений

Вариант I.

Инструкция: Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение, досаду, раздражение при беседе с любым человеком — будь то ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

Варианты ситуаций.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.

13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.

14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т. д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.

15. Собеседник делает выводы за меня.

16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.

17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, как говорят, не мигая.

18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.

19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.

20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.

21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.

22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.

23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.

24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.

25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы с этим несогласны?»

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у вас досаду и раздражение.

70% — 100% — вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40%—70% — вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10%—40% — вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспосабливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

0 %— 10% — вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Вариант II.

Инструкция: «На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются»:

«почти всегда» — 2 балла;

«в большинстве случаев» — 4 балла;

«иногда» — 6 баллов;

«редко» — 8 баллов;

«почти никогда» — 10 баллов.

Список вопросов.

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?

2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?

3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком.

5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?

6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7. Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?

8. Меняете ли вы тему разговора, если он коснулся неприятной для вас темы?

9. Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?

10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Обработка и интерпретация результатов.

Чем больше у вас баллов, тем в большей степени развито умение слушать.

Обычно средний балл слушателей составляет 55 баллов. Если набрано более 62 баллов, то слушатель — «выше среднего уровня».

Компетенция личностного самосовершенствования отслеживается при помощи наблюдения в течение года.

Показатели (параметры отслеживания)	**Критерии отслеживания**	**Степень выраженности критериев**	**Предлагаемые способы отслеживания**
Организационно-волевые качества:			
- терпение	способность переносить учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	*низкий уровень* (терпения хватает меньше чем на 1/2 занятия); *средний уровень* (терпения хватает больше чем на 1/2 занятия); *высокий уровень* (терпения хватает на все занятие).	наблюдение.
- воля	способность активно побуждать себя к практическим действиям.	*низкий уровень* (волевые усилия подростка постоянно побуждаются извне); *средний уровень* (иногда самим собой); *высокий уровень* (всегда самим подростком).	Наблюдение.
- трудолюбие	умение охотно выполнять порученную работу.	*низкий уровень* (обучающийся редко охотно берется за работу); *средний уровень* (как правило, обучающийся охотно берется за работу, стараясь выполнить ее хорошо; *продвинутый уровень* (любую работу обучающийся выполняет всегда охотно, старается сделать ее хорошо).	наблюдение.
- ответственность	умение хорошо и в срок выполнять порученное дело.	*низкий уровень* (обучающийся редко или плохо выполняет порученную ему работу в срок); *средний уровень* (в большинстве случаев хорошо и в срок выполняет порученную ему работу); *продвинутый уровень* (всегда хорошо и в назначенный срок выполняет порученное ему дело).	наблюдение.
- организованность	умение правильно распределять свою работу по времени и выполнять ее согласно плану.	*низкий уровень* (обучающийся не умеет правильно распределять свою работу по времени); *средний уровень* (в большинстве случаев правильно распределяет свою работу по времени); *продвинутый уровень* (всегда правильно, распределяет свою работу по времени).	наблюдение.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

-спортивный зал для занятий;

-футбольное поле;

- спортивный инвентарь: футбольные мячи, фишки, конусы, манишки разного цвета, ворота.

Кадровое обеспечение

Педагог должен иметь средне-специальное педагогическое образование.

Методическое обеспечение программы

Раздел, тема	Методические виды продукции, разработка игр, бесед, выступлений	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	Дидактический и лекционный материал
1.Теоретическая подготовка	Инструкция по ОТ. Тематическая подборка материалов «Физическая культура и спорт в России. Футбол в России и за рубежом». Конспект занятия «Строение и функции организма человека». Тематическая подборка специальной литературы « Правила игры», « Основы спортивной тренировки» (Методическая брошюра ФИФА «Правила игры. Вопросы и ответы») ММП «Установка на игру. Анализ игры» Фронтальная беседа « Гигиенические требования в футболе», «Врачебный контроль и самоконтроль». Положение о проведении соревнований.	Рекомендации по проведению инструктажа, беседы и опроса по охране труда. Правила работы со специальной литературой. Правила ведения дискуссии в ходе обсуждения.	Программа вводного и первичного инструктажа по ОТ. Видеоролик «Физическая культура и спорт в России. Футбол в России и за рубежом». Плакат « Виды подготовки: техническая подготовка». Лекционный материал «Основы методики обучения». https://www.youtube.com/watch?v=0poESFm6ono – «Быть в игре. Документальный фильм про сборную России по футболу» (для дистанционных занятий).
2.Общая физическая подготовка	Беседа «Необходимость разминки перед нагрузкой». Подборка «Общеразвивающих упражнений, игр». Картотека «Подвижных игр».	Показ движений в направлении вперед и назад проводится педагогом боком или повернувшись на 45 градусов по отношению к учащимся. Простые упражнения разучиваются в среднем темпе, а сложнокоординированные упражнения выполняются сначала по разделениям, затем слитно; сначала с педагогом, затем самостоятельно. Показ движений должен быть «зеркальным». https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ&t=1s – комплекс упражнений ОФП №1 (для дистанционных занятий). https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA&t=1s комплекс упражнений ОФП №2 (для дистанционных занятий).	Лекционный материал «Необходимость разминки перед нагрузкой». Перечень тем и терминов в ходе раздела и ОП в целом. Иллюстрации «Общеразвивающих упражнений». Демонстрация упражнений.
3.Специальная физическая подготовка	Беседа «Развития быстроты, скорости, выносливости, ловкости». Подборка «Упражнения и игры на специально физическую подготовку». Проведение игр «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» , «Челнок» и т.д.	При выполнении упражнений специально физической подготовки необходимо контролировать самочувствие учащихся, правильность выполнения задания. При проведении специально	Лекционный материал «Развитие основных физических качеств». Демонстрация упражнений. Видеофильм «Значение специально физической подготовки для учащихся».

	Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В	физической подготовки учитывается возрастные особенности учащихся. https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU – Комплекс упражнений СФП (для дистанционных занятий).	
4.Техническая подготовка	Беседа «Об эффективной технике владения мячом». Подборка упражнений по технической подготовке игры в футбол. Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В	Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.	Схемы «Об эффективной технике владения мячом». Плакат «По основным техническим упражнениям «Владение мячом». https://www.youtube.com/watch?v=3-xzCWGW32Q&feature=emb_logo – упражнения на контроль мяча №1 (для дистанционных занятий). https://www.youtube.com/watch?v=dnWw3Jek6VE&feature=emb_logo – упражнения на контроль мяча №2 (для дистанционных занятий). https://www.youtube.com/watch?v=BuJDCFyDMo0&feature=emb_logo – упражнения на контроль мяча №3 (для дистанционных занятий).
5.Тактическая подготовка	Беседа «О тактических действиях юных футболистов на игровом поле». Методические рекомендации из «Поурочной программы подготовки юных футболистов» РФС Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В	При выполнении тактических действий необходимо взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. И совершенствовать игры по принципу комбинированной обороны и атаки.	Лекционный материал «О тактических действиях юных футболистов на игровом поле». Тактический рисунок ведение игры. Макет, планшет футбольного поля. https://www.youtube.com/watch?v=7YzkaVsSRB8 - – Введение в футбольную тактику (для дистанционных занятий). https://www.youtube.com/watch?v=1x7B6h9v2mg – основы прессинга и контрпрессинга (для дистанционных занятий).
6.Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	Беседа «Установка на игру и анализ игры.» Положение по проведению соревнований различного уровня.	Необходимо научиться переключать тактические действия с одной схемы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. https://www.youtube.com/watch?v=AA81ygknv9U – примеры командной работы профессиональных футболистов (для дистанционных занятий).	Лекционный материал: 1. Понятие «Установка на игру». .2 Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов. 3 Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам. Видеоролик проведенной игры. Планшет.
7.Подготовка и сдача нормативов	Беседа «Об эффективном выполнении заданий». Подборка заданий по ОФП и СФП.	Сдача нормативов на время, правильность выполнения.	Таблица «Контрольных нормативов по годам обучения». Тестовые задания. https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA&t=31s – прыжок в длину. Техника выполнения (для дистанционных занятий). https://www.youtube.com/watch?v=mdfsuELUVfk&t=150s – челночный бег.

			Техника выполнения (для дистанционных занятий).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 192 с.

2. Зеличонок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.

4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2004. - 160 с.

5. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2003. - 224

6. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 1997. - С. 265.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 1998.-С. 131.

5. Никитушкин ВТ., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

6. Озолин Н.Г., Воронкин В.И.. Примаков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989.- 673 с.

7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

8. Порных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 675 с.

9. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией ЮЛ Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

10. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.1Т. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

11. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. - С. 54—60.

12. Филин В.Ф. Теория и методика юношеского спорта – М.: Фнс, 1987.

13.Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. образования - 5-е изд. - М. : Изд-во УРАО, 1999 г.

14. Крупенин А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель.Ростов-на-Дону,изд. «Феникс»1995г.

15. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? 2008 г.