

Отдел образования, опеки и попечительства администрации  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области**

Рекомендована решением  
методического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 25.08. 2023г.

Принята на педагогическом совете  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 25.08 20 23г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
О.В.Вязова  
Приказ № 41 «28» 08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Я выбираю футбол»**

Возраст учащихся 7-17 лет  
Срок реализации 1 год

Авторы-составители программы:  
Парбузина Г.Б., старший инструктор-методист,  
Дьяченко А.П., тренер-преподаватель,  
Писарев С.С., тренер-преподаватель,  
Власов Д.И., тренер-преподаватель,  
Никулов А.С., тренер-преподаватель,  
Ахмедова Э.К., тренер-преподаватель,

р.п.Иловля, 2023 год

<b>Содержание</b>		страницы
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	5
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации	16
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	19
3.	Список литературы	20
4.	Приложения	21

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1 Пояснительная записка.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю футбол» принадлежит к программам физкультурно-спортивной направленности, поскольку предназначена для формирования культуры здорового образа жизни и удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время в условиях современной жизни к числу наиболее актуальных проблем относится критически низкая двигательная активность детей. Статистика говорит, что в последние годы в России наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи. Программа разработана для решения этой проблемы, для общего физического развития учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что укрепление здоровья и формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств учащихся, как и формирование правильных привычек целесообразно осуществлять в школьном возрасте. Обучение в рамках программы, будет способствовать быстрейшему приобретению учащимися хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности учащегося, и общему, в том числе, физическому развитию.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в вариативности разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок, поддержании интереса к ведению здорового образа жизни, возможности реализации собственных амбиций обучающихся через участие в школьных и районных соревнованиях. Данная программа позволяет работать при наличии у тренера-преподавателя нескольких групп с разной нагрузкой 144 или 216 часов в неделю. Педагог имеет возможность варьировать часовую нагрузку в каждом разделе учебного плана по темам с учетом возрастных особенностей группы и степени усвоения учебного материала.

**Адресат программы:** дети и подростки от 7 до 17 лет. В учебную группу принимаются все желающие, имеющие основную группу здоровья и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. При формировании учебной группы учитываются возраст и возрастные особенности учащихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать 2-3 года.

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но повышена утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость. Особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений, крупные мышцы развиваются быстрее, дети легко выполняют размашистые и широкие движения, развивается координация, укрепляется мышечная система, дыхательная мускулатура, развиваются навыки владения телом. Благодаря этому интенсивно развиваются и перестраиваются внимание, первичные познавательные процессы, мыслительные процессы.

Учащихся младшего подросткового возраста отличает период бурного и неравномерного физического развития, ускорение роста и конечностей (особенно рук). Благодаря этому движения являются недостаточно правильно координированными. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Наблюдаются изменения со стороны нервной системы: процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, ребенку становятся присущи вспыльчивость, раздражительность. Психологические особенности младшего подросткового возраста: чувство взрослости, стремление выстраивать собственную линию поведения, вырабатывать и высказывать определенные взгляды, оценки и их отстаивание. Совершенствуются такие процессы как

самооценка, самопознание, рефлексия. Ведущей деятельностью становится общение и общественно значимая деятельность.

Учащиеся старшего подросткового возраста имеют характерные особенности - идёт перестройка деятельности всех органов и систем, изменения в нервной и эндокринной системах, быстро растёт тело, все органы и ткани. Наблюдается активное стремление к общению со сверстниками, к самостоятельности и независимости. Что также учитывается при реализации программы.

**Уровень программы:** углубленный, данная программа рассчитана на 1 год обучения, на 36 недель, 216 часов, на 36 недель, 144 часа.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся

3 раза в неделю по 2 академических часа, общая нагрузка в неделю составляет 6 часов или

2 раза в неделю по 2 академических часа, общая нагрузка в неделю составляет 4 часа.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия по данной программе проводятся 2- 3 раза в неделю по 4-6 часов с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет педагогу выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Зачисление в группу возможно в течение полугода (учебного) при желании родителей и самого ребенка, обладающего хорошей физической формой и определенными навыками по выбранному виду спорта. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия. Практические занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую, игровую виды подготовки.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Проводится в форме бесед непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение учащихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики футбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную, в основную и, отчасти, в заключительную части занятия. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

По мере изучения технических приемов футбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам футбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). Учащиеся сами выбирают приемы и упражнения, а педагог должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей. Формы восстановительных мероприятий: туристский поход, игры в бадминтон, футбол, настольный теннис, просмотр соревнований, фильмов, видеороликов, проведение и посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий.

**Цель** – сохранение и укрепление здоровья учащихся, через их включение в физкультурно-спортивную подготовку по футболу.

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

- развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- научить соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.
- организовать овладение элементарной техникой основных действий в футболе.

**Личностные:**

- развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развить морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

**Метапредметные:**

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

## 1.2. Учебный план

### Учебный план на 216 часов

№п/п	Разделы подготовки	
1	<b>Количество недель</b>	<b>36</b>
2	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
3	<b>Количество тренировок в неделю</b>	<b>3</b>
4	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>90'</b>
5	Теоретическая подготовка	7
6	Общая физическая подготовка	49
7	Специальная физическая подготовка	45
8	Технико-тактическая подготовка	45
9	Игровая подготовка	38
10	Восстановительные мероприятия	26
11	Контрольные нормативы	6
12	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>216</b>

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		Опрос
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	Опрос

1.2	История развития футбола. Антидопинг	1	1	-	Опрос
1.3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	Опрос
1.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	Опрос
1.6	Требования техники безопасности при занятиях	1	1	-	Опрос
1.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Опрос
2.	Физическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	49	-	49	Тестирование
2.1.1	Строевые упражнения	3	-	3	
2.1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4	-	4	
2.1.3.	Упражнения для мышц ног	4	-	4	
2.1.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4	-	4	
2.1.5.	Упражнения для всех групп мышц	5	-	5	
2.1.6.	Полоса препятствий	6	-	6	
2.1.7.	Подвижные игры	7	-	7	
2.1.8.	Упражнения для развития гибкости	5	-	5	
2.1.9.	Упражнения для развития силы	5	-	5	
2.1.10	Упражнения для развития общей выносливости	6	-	6	
2.2	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Тестирование
2.2.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	11	-	11	
2.2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	-	11	
2.2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	11	-	11	
2.2.4	Упражнения для развития ловкости	12	-	12	
3.	Техническая подготовка.	45	-	45	Тестирование
3.1	Удары по мячу ногой	7	-	7	
3.2.	Удары по мячу головой	7	-	7	
3.3.	Остановка мяча	7	-	7	
3.4.	Ведение мяча	8	-	8	
3.5.	Отбор мяча	8	-	8	
3.6.	Техника игры вратаря	8	-	8	
4.	Игровая подготовка	38	-	38	Соревнования
4.1.	Применение правил футбола и изученных технических приемов	8	-	8	
4.2.	Технические навыки и умения в нападении и защите	9	-	8	
4.3.	Игровые комбинации	10	-	10	
4.4.	Соревнования	11	-	11	
5.	Восстановительные мероприятия	26	-	26	Посещаемость
5.1.	Туристический поход	8	-	8	
5.2.	Посещение культурно-массовых мероприятий	8	-	8	

5.4.	Игры	4	-	4	
5.5.	Просмотр соревнований	6	-	6	
6.	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
6.1	Сдача нормативов по ОФП	6	-	6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	

### Учебный план на 144 часа

№п/п	Разделы подготовки	
1	<b>Количество недель</b>	<b>36</b>
2	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>
3	<b>Количество тренировок в неделю</b>	<b>2</b>
4	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>90'</b>
5	Теоретическая подготовка	7
6	Общая физическая подготовка	32
7	Специальная физическая подготовка	30
8	Технико-тактическая подготовка	28
9	Игровая подготовка	23
10	Восстановительные мероприятия	18
11	Контрольные нормативы	6
12	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>144</b>

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		Опрос
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	Опрос
1.2.	История развития баскетбола. Антидопинг	1	1	-	Опрос
1.3.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	Опрос
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	Опрос
1.6.	Требования техники безопасности при занятиях	1	1	-	Опрос
1.7.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>				
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	Тестирование
2.1.1.	Строевые упражнения	2	-	2	
2.1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	3	-	3	
2.1.3.	Упражнения для мышц ног	3	-	3	
2.1.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	3	-	3	
2.1.5.	Упражнения для всех групп мышц	3		3	
2.1.6.	Полоса препятствий	4		4	

2.1.7.	Подвижные игры	4		4	
2.1.8.	Упражнения для развития гибкости	3		3	
2.1.9.	Упражнения для развития силы	4		4	
2.1.10	Упражнения для развития общей выносливости	3		3	
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	Тестирование
2.2.1.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
2.2.2.	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
2.2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	
2.2.4.	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	4	-	4	
2.2.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	5	-	5	
2.2.6.	Упражнения для развития игровой ловкости	5	-	5	
2.2.7.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>28</b>	-	<b>28</b>	Тестирование
3.1.	Остановка, повороты	5	-	5	
3.2.	Ловля мяча.	5	-	5	
3.3.	Передача мяча.	6	-	6	
3.4.	Ведение мяча.	6	-	6	
3.5.	Броски мяча.	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>23</b>	-	<b>23</b>	Соревнования
4.1.	Применение правил волейбола и изученных технических приемов	6	-	6	
4.2.	Технические навыки и умения в нападении и защите	6	-	6	
4.3.	Игровые комбинации	5		5	
4.4.	Соревнования	6	-	6	
<b>5.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>	Посещаемость
5.1.	Туристический поход	4	-	4	
5.2.	Посещение культурно-массовых мероприятий	4	-	4	
	Игры	4	-	4	
	Просмотр соревнований	6	6	-	
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	Тестирование
6.1.	Сдача нормативов по ОФП.	6	-	6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### 1.3. Содержание программы.

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

##### *Тема 1.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Теория: Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Коллективы физической



культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

***Тема 1.2. История развития футбола. Антидопинг.***

Теория: Характеристика футбола, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие футбола как вида спорта. Развитие футбола в России. Международные и юношеские соревнования по футболу.

Санкции при нарушении Правил допинг контроля.

***Тема 1.3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.***

Теория: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

***Тема 1.4. Гигиенические знания, умения и навыки.***

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Режим питания.

***Тема 1.5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.***

Теория: Понятие о ЗОЖ. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

***Тема 1.6. Требования техники безопасности при занятиях.***

Теория: Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

***Тема 1.7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.***

Теория: Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Оборудование и инвентарь для игры в футбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Размеры футбольного поля. Ворота и мяч. Уход за инвентарем. Тренажерные устройства для обучения техники игры. Форма для занятий футболом.

**Раздел 2. Физическая подготовка.**

***Тема 2.1. Общая физическая подготовка.***

***Тема 2.1.1 Строевые упражнения.***

Практика. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

***Тема 2.1.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.***

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

***Тема 2.1.3. Упражнения для мышц ног.***

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

***Тема 2.1.4. Упражнения для мышц шеи и туловища.***

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

***Тема 2.1.5. Упражнения для всех групп мышц.***

Практика. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

***Тема 2.1.6. Полоса препятствий.***

Практика. С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, бакетбол, волейбол, бадминтон.

***Тема 2.1.7. Подвижные игры.***

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

***Тема 2.1.8. Упражнения для развития гибкости.***

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Тема 2.1.9. Упражнения для развития силы.***

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, стенке. Упражнения на тренажерах.

***Тема 2.1.10. Упражнения для развития общей выносливости.***

Практика. Бег равномерный и переменный на 300м. Кросс на дистанцию до 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок.

***Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.***

***Тема 2.2.1. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.***

Практика. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

***Упражнения для вратаря.***

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

***Тема 2.2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Практика. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

***Упражнения для вратарей.***

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

***Тема 2.2.3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Практика. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

***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.

***Тема 2.2.4. Упражнения для развития ловкости.***

Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

***Для вратаря.***

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

**Раздел 3. Техническая подготовка.**

***Тема 3.1. Удары по мячу ногой.***

Практика. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

***Тема 3.2. Удары по мячу головой.***

Практика. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

***Тема 3.3. Остановка мяча.***

Практика. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу

мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

**Тема 3.4. Ведение мяча.**

Практика. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

**Тема 3.5. Отбор мяча.**

Практика. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Тема 3.6. Техника игры вратаря.**

Практика. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

**Раздел 4. Игровая подготовка.**

**Тема 4.1.** Применение правил футбола и изученных технических приемов.

Практика: Умение обучающихся правильно реагировать на жесты и звуковые сигналы судьи в ходе игры. Применение изученных технических приемов в игровых комбинациях и играх.

**Тема 4.2.** Технические навыки и умения в нападении и защите.

Практика: Использование ранее изученных отработанных умений и навыков в играх и игровых комбинациях.

**Тема 4.3.** Игровые комбинации.

Практика: Отработка игровых комбинаций заданных тренером-преподавателем.

**Тема 4.4.** Соревнования.

Практика: Внутришкольные соревнования: учебные, внутри группы, между группами. Участие обучающихся в городских, районных соревнованиях по футболу. Зависит от их возраста и технической подготовленности на усмотрение тренера-преподавателя.

**Раздел 5. Восстановительные мероприятия.**

**Тема 5.1. Туристический поход.**

Практика: Туристический поход (пеший или на велосипедах) проводится по желанию обучающихся с привлечением родительского комитета. Требуется дополнительной подготовки и согласования с администрацией школы и родителями обучающихся. Такая форма рекомендуется для обучающихся подросткового возраста. Для обучающихся младшего возраста – выход на природу, посещение ближайшего лесопарка, парка.

**Тема 5.2. Посещение культурно-массовых мероприятий.**

Практика: Организация школьных и совместных мероприятий с другими образовательными организациями. Посещение праздничных мероприятий, концертов, митингов, музеев, участие в акциях и др.

**Тема 5.3. Игры.**

Практика: Используются командные игры (баскетбол, русская лапта), по возможности настольный теннис, бадминтон, дартс, подвижные игры (Приложение 1) и др.

**Тема 5.4. Просмотр соревнований.**

Практика: Посещение городских, районных соревнований по футболу, просмотр видео записей соревнований по футболу различного уровня с последующим обсуждением увиденного.

**Раздел 6. Контрольные испытания.**

**Тема 6.1. Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовки.**

Практика: Бег 30 м, челночный бег 30 м (5х6 м), прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками, бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

**1.4. Планируемые результаты**

**Планируемые результаты:**

По итогам обучения по общеразвивающей программе от обучающихся ожидаются следующие результаты:

**Образовательные (предметные):**

- у учащихся будут развиваться физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- учащиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;
- учащиеся овладеют элементарной техникой основных действий в футболе.

**Личностные:**

- у учащихся сформируется устойчивая потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- у учащихся будут развиваться морально-волевые качества и стремление к победе;
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

**Метапредметные:**

- учащиеся будут проявлять социальную активность;
- учащиеся научатся работать в команде.

**Раздел 2**  
**Комплекс организационно-педагогических условий,**  
**включающий формы аттестации**

*Календарный учебный план-график  
 группы спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу  
 на 36 недель учебно-тренировочных занятий, 4 часа в неделю*

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	<b>Итого часов</b>
1	Теоретическая подготовка	3	2	1	1						<b>7</b>
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	6	5	2		<b>32</b>
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	4	3	9		<b>30</b>
4	Технико-тактическая подготовка	2	3	4	4	3	4	4	4		<b>28</b>
5	Игровая подготовка	2	4	4	4	2		4	1	2	<b>23</b>
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	2	2		<b>18</b>
7	Контрольные и переводные нормативы	2								4	<b>6</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>144</b>

*Календарный учебный план-график  
группы спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу  
на 36 недель учебно-тренировочных занятий, 6 часов в неделю*

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1					7
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	4	7	7	7	3		49
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	8	4	6	6	3		45
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	8	4	6	6	3		45
5	Игровая подготовка		1	2	1	2	5	5	14		38
6	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	2	2	2	3	2	26
7	Контрольные и переводные нормативы	2								4	6
<b>Итого часов:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>216</b>

## 2.2. Условия реализации

### **Материально-техническое обеспечение**

- Ворота футбольные игровые - 2 шт.
- Ворота футбольные уменьшенные переносные – 4 шт.
- Мяч футбольный – 20 шт.
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 2 шт.
- Мат гимнастический – 4 шт.
- Манишки – 20 шт.
- Сетка для переноски мячей – 2 шт.
- Стойки для обводки – 10 шт.
- Секундомер - 2 шт.
- Щитки футбольные – 20.

### **Кадровое обеспечение**

На спортивно-оздоровительном этапе у педагога, тренера-преподавателя наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

## 2.3. Формы аттестации

В течение года в школе проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого учащегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках учащихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются тренером-преподавателем в протоколе.

## 2.4. Оценочные материалы

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;



- выявление степени сформированности умений и навыков учащихся в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- выявление уровня освоения общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;
- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу, тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

### Нормативы по ОФП юноши

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Сгибание и разгибание рук на брусьях			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.3	5.5	6.2	7.8	8.0	8.2	10.0	10.6	11.2	-	-	-	4.40	4.50	5.00	170	160	135	6	4	3	6	5	4	21	20	19	2	1	0
12	5.2	5.4	6.0	7.6	7.8	8.0	9.8	10.4	11.1	-	-	-	4.30	4.40	4.50	180	170	145	7	5	4	7	6	5	22	21	20	4	3	2
13	5.0	5.3	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.2	11.0	-	-	-	4.20	4.30	4.40	200	180	155	8	6	4	8	7	6	23	22	21	6	5	4
14	4.7	5.0	5.5	7.2	7.4	7.6	9.2	9.7	10.5	-	-	-	4.10	4.20	4.30	210	190	165	9	7	5	9	8	7	24	23	22	7	6	5
15	4.6	4.8	5.2	7.0	7.2	7.4	8.8	9.2	10.0	-	-	-	4.00	4.10	4.20	220	200	175	10	8	6	10	9	8	25	24	23	8	7	6
16	4.5	4.7	5.0	6.8	7.0	7.2	-	-	-	14.5	14.9	15.5	3.50	4.00	4.10	230	210	185	11	9	7	11	10	9	26	25	24	9	8	7
17	4.3	4.5	4.8	6.6	6.8	7.0	-	-	-	14.2	14.5	15.0	3.40	3.50	4.00	240	220	195	12	10	8	12	11	10	27	26	25	10	9	8

### Нормативы по ОФП девушки

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.4	5.6	6.3	8.2	8.4	8.6	10.4	10.8	11.4	-	-	-	5.20	5.30	5.40	160	150	120	10	8	6	19	18	17	3	2	1
12	5.3	5.5	6.2	8.0	8.2	8.4	10.3	10.6	11.2	-	-	-	5.10	5.20	5.30	165	160	130	11	9	7	20	19	18	5	4	3
13	5.2	5.4	6.1	7.8	8.0	8.2	9.8	10.4	11.1	-	-	-	5.00	5.10	5.20	170	165	140	12	10	8	21	20	19	7	6	5
14	5.0	5.3	6.0	7.6	7.8	8.0	9.7	10.2	10.7	-	-	-	4.50	5.00	5.10	175	170	150	13	11	9	22	21	20	8	7	6
15	4.9	5.2	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.0	10.5	-	-	-	4.40	4.50	5.00	180	175	160	14	12	10	23	22	21	9	8	7
16	4.8	5.1	5.7	7.2	7.4	7.6	-	-	-	16.5	17.0	17.8	4.30	4.40	4.50	185	180	170	15	13	11	24	23	22	10	9	8
17	4.7	5.0	5.5	7.0	7.2	7.4	-	-	-	16.0	16.5	17.0	4.20	4.30	4.40	190	185	180	16	14	12	25	24	23	11	10	9

## **2.5. Методические материалы**

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения демонстрацией наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с учащимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке учащихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий

- Видеofilьмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога, тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики футбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

### 3. Список литературы.

Для педагогов

1. Андреев С., Мини-футбол, изд. «Физкультура и спорт», 2015.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Мини – футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2008.
3. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, М., 2017.
4. Годик М., Мосягин С., Швыков И., Поурочная программа подготовки юных футболистов, М., 2014.
5. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Губа В.И., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. – Уч.: Sport M:2016
8. Иорданская Ф., Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса, изд. Советский спорт, 2016.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие.- М Советский спорт, 2012.
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
12. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. - Пермь: МАОУ ДОД ДЮОЦ «Фаворит», 2014.
13. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
14. Футбол – обучение базовой техники, М 2016.
15. Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

Перечень Интернет-ресурсов

видео уроки для начинающих футболистов

<https://www.youtube.com/watch?v=PimfRbqROmM>

<https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc>

<https://www.youtube.com/watch?v=wkpXNqpOIGM>

Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>

Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>

Российский футбольный союз - [ihf.info](http://ihf.info) <https://rfs.ru>

#### Для детей

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Книга для учащихся сред. и ст. классов. М Академия, 2009.
2. Ашибоков М.Д. Футбол: учебное пособие. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
3. Белич А. Футбол: Методика. Спорт в школе. 2010. № 13, С. 3-48.
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. пер. с итал. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013.
5. Швыков И.А. Футбол. Москва: Терра-Спорт, 2012.

#### Для родителей

1. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
2. Гиффорд К. Энциклопедия футбола. — АСТ, 2007.
3. Малов, В. И. Я познаю мир: Футбол. — Издательство «Астрель», 2002. — С. 10, 14, 17, 27, 34, 36, 38, 39, 41—46, 53, 49, 60, 61, 62, 64, 87.
4. Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона Валь А. История футбола //М.: Изд-во АСТ. — 2005.

### Подвижные игры, способствующие совершенствованию в технике ударов по мячу

**Командный старт.** Играющие делятся на две команды по 5—8 человек в каждой. Игроки команды, начинающей игру первой, выстраиваются с мячами на лицевой линии гандбольной площадки; их соперники располагаются в 9-метровой зоне.

По сигналу учителя игроки первой команды сильными ударами выбивают мячи в поле. Члены второй команды устремляются за мячами и стараются поскорее вернуть их на лицевую линию. Время, в течение которого команда вернет мячи на лицевую линию, фиксируется учителем по секундомеру. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Побеждает команда, раньше другой вернувшая мячи на лицевую линию. Игру можно повторить 3—4 раза. По условиям игры удар по мячу можно выполнять как с места, так и с разбега. Если мяч пересек при ударе боковую линию гандбольной площадки, команда наказывается 10 сек. штрафного времени. Возвращать мяч при этом на лицевую линию можно только ведением.

**Удар за ударом.** Игра проводится у тренировочной стенки. В игре одновременно участвуют 4—8 человек. На расстоянии 6—8 м от стенки чертится контрольная линия. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стенку так, чтобы мяч, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем этот же игрок повторяет удар, не дав мячу остановиться. Ему разрешено продолжать выполнение ударов до тех пор, пока он не допустит одну из нижеперечисленных ошибок: 1) мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией; 2) игрок выполнил удар по остановившемуся мячу; 3) мяч пролетел мимо стенки. Допустив ошибку, игрок 1 уступает место игроку 2 и т. д.

За каждый удар в стенку игрок получает 1 очко. Игра продолжается до определенного счета (к примеру, до 20, 25, 30), когда 2—3 играющих (победители) наберут данное количество очков.

**С любой точки.** Игра проводится на ровном участке площадки 20X20 м. В центре ее устанавливаются ворота шириной 80—120 см (вместо них можно использовать флажки, стойки). В игре участвуют 10—12 человек. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера.

Игрок 1, начиная игру, с любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 также был точен, то и игрок 3 выполняет свой удар с того же места. В случае, когда игрок 3 пробил мимо ворот, он получает 1 штрафное очко, а игроку 4 разрешается выполнить удар по воротам с любой точки площадки. Ученик, получивший 3 штрафных очка, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2—3 ученика, которые считаются победителями.

**Точный удар.** Игра проводится у тренировочной стенки с нарисованными на ней футбольными воротами. Ворота разделены на несколько секторов, отмеченных цифрами 3, 4 и 5. Цифрой «5» обозначаются наиболее уязвимые места ворот, каковыми считаются верхние углы. Точный удар сюда оценивается 5 очками. В нижних углах ворот вратарю также трудно поймать мяч. Поэтому за попадание в них дается 4 очка. И т. д. Перед стенкой на расстоянии 11 м устанавливается мяч. Играющие по очереди выполняют удар, стараясь попасть в наиболее уязвимое место ворот и набрать наибольшее количество очков. Удар разрешается наносить любой частью стопы или только тем способом, который совершенствуется на данном уроке. Игра продолжается до определенного счета, например до 20, 25, 30. Побеждает игрок, набравший обусловленное количество очков первым.

**Защита укрепления.** В центре площадки 12X12 м обозначается окружность диаметром 1—1,5 м (на асфальтированной площадке окружность можно нарисовать мелом, не грунтовой — используется гимнастический обруч). В центре окружности устанавливается кегля. В игре одновременно участвуют 8—12 учеников. Назначается водящий, который становится возле окружности. Остальные играющие равномерно распределяются по периметру площадки. По сигналу учителя игроки, выполняя передачи мяча друг другу, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кеглю. Водящий пытается преградить путь мячу и отсто-

ять «укрепление». Игрок, сбивший кеглю, меняется с водящим ролями. Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая укрепление, водящий не имеет права входить внутрь окружности. Время игры заранее оговаривается учителем и контролируется им по секундомеру. В конце игры определяется победитель — водящий, который дольше других защищал свое укрепление.

**С углового удара.** Участвуют две команды по 4—8 игроков и один нейтральный игрок. Команды выделяют по одному игроку для подачи угловых: один подает с левого, другой — с правого фланга. Нейтральный участник становится в ворота, все остальные произвольно располагаются в 9-метровой зоне. По сигналу игроки, выделенные для подачи угловых, поочередно выполняют их. Все остальные стараются забить мяч в ворота. Гол засчитывается, если мяч был забит с первого касания или касаний мяча было несколько, но при этом он не опускался на землю.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

После выполнения 5 угловых ударов на подачу назначаются следующие игроки.

**Пробей стенку.** В игре участвуют две команды по 4—6 человек. Одна из них (нападающая) выстраивается в шеренгу на линии штрафной площади, другая становится в ворота и устанавливает стенку на линии ворот. Мяч находится на 11-метровой отметке.

По сигналу учителя один из игроков нападающей команды выполняет удар по воротам, стараясь «пробить» стенку. Если мяч в ворота не попал, обе команды стараются овладеть им. Защищающимся игрокам разрешается в площади ворот играть руками. Если мяч отбит за ее пределы, это право они теряют. Игроки нападающей команды стремятся завершить атаку и забить мяч в ворота, а защитники — завести мяч в площадь ворот и взять его в руки.

Каждый игрок с 11-метровой отметки выполняет только один удар. Если мяч пересекает боковую линию, введение его в игру производится в соответствии с футбольными правилами, т. е. вбрасывает мяч в поле как одна, так и другая команда. Если мяч выходит за линию ворот от игрока защищающейся команды, подается угловой удар, а если от игрока нападающей команды — розыгрыш мяча прекращается и 11-метровый удар выполняет следующий игрок. После того как все игроки нападающей команды выполнят 11-метровые удары, подсчитывается количество забитых голов и команды меняются ролями. Игра проводится до заранее обусловленного количества забитых голов. Когда она организуется на гандбольной площадке, удар по воротам выполняется с 7-метровой отметки.

**Один на один.** Играют две команды по 5—8 человек. Команда, начинающая игру первой, получает по одному мячу на каждого игрока. Вратарь другой команды занимает место в воротах. По сигналу учителя игроки первой команды по очереди ведут мяч от средней линии площадки и выполняют удар по воротам с 7-метровой отметки. Игрокам, хорошо владеющим ударами, можно разрешить наносить их с большего расстояния от ворот. Очередной игрок начинает ведение мяча только после того, как предыдущий выполнит удар по воротам. Когда все играющие первой команды выполнят задание, подсчитывается количество забитых мячей и команды меняются местами. Игра ведется до определенного числа пропущенных голов.

**Только головой.** Игра проводится на площадке 20X20 м. Участвуют 8—10 игроков, один из которых становится в переносные гандбольные ворота, остальные располагаются произвольно по всей площадке. По сигналу вратарь выбивает мяч в поле. Полевые игроки, выполняя передачи мяча друг другу любой частью тела, пытаются приблизиться к воротам и забить мяч головой. Игра продолжается до тех пор, пока вратарь не пропустит три гола или кто-нибудь из полевых игроков не совершит одну из следующих ошибок: забьет мяч в ворота не головой, превысит число обусловленных заранее касаний мяча ногой (число касаний мяча головой не ограничивается), нанесет неточный удар и мяч покинет пределы площадки. Игрок, допустивший ошибку, занимает место в воротах, а вратарь становится полевым игроком. Удар по воротам головой разрешается наносить с любой точки площадки.

**По катящемуся мячу.** Игра проводится у тренировочной стенки. Участвуют 4—8 игроков, предварительно рассчитавшихся по порядку.

По сигналу учителя игрок 1 выполняет удар с 8—10 м в стенку, стараясь направить мяч так, чтобы он отскочил подальше от нее и на такое место площадки, с которого игроку 2, выполняющему в свою очередь удар по мячу, трудно было бы попасть им в стенку. Игрок 2 должен выполнить удар по мячу раньше, чем он остановится, то есть по катящемуся мячу. Если игроку 2 удалось мячом попасть в стенку, удар выполняет игрок 3 и т. д. Учащийся, пославший мяч мимо стенки, наказывается 1 штрафным очком. Игрок, получивший 5 штрафных очков, выбывает из игры. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

### **Подвижные игры,**

#### **способствующие совершенствованию групповых и командных взаимодействий**

**Мяч — капитану.** Игра проводится между двумя командами. Обе команды (по 6—8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 6-метровые зоны команд соперников.

Игра начинается с центра площадки и ведется по футбольным правилам. Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану. Игроки, которым удалось это сделать, приносят команде 1 очко. Капитану не разрешается выходить за пределы 6-метровой зоны, а полевым игрокам — входить в зону. Выигрывает команда, сделавшая больше передач своему капитану.

**Футбол крабов.** Игру лучше проводить в спортивном зале. У коротких стен зала устанавливаются гандбольные ворота. Игроки, распределившись на две команды (по 6—8 учащихся), на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» — сидя, руки опираются о площадку сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах.

По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот отрывать таз от пола. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, забившая наибольшее число голов.

**Мяч в зону.** На обеих половинах футбольного поля обозначают две зоны. Для этого поперечные линии штрафных площадок продлевают до пересечения с боковыми линиями, а затем, отступив от них на 5 м, проводят поперек поля еще по одной параллельной линии. В результате на обеих сторонах футбольного поля получаются коридоры шириной 5 м. Это и есть зоны.

Участники делятся на две команды (по 6—10 человек). Играя по футбольным правилам, они стараются обыграть соперников и завести мяч в их зону. Игроки, которым удалось это сделать, приносят команде 1 очко. Мяч считается доставленным в зону, если он был в ней остановлен. Мяч, прокатившийся через зону, очка не приносит. Если мяч покинул пределы поля, производится вбрасывание его руками.

**Подвижные ворота.** Игра проводится двумя командами по 6—10 учащихся в каждой. Команды выделяют по два водящих, которые, взявшись за руки, становятся в штрафные площадки соперников. Это «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, играя по футбольным правилам, стараются обыграть соперников и, доставив мяч к их штрафной площадке, ударить по нему так, чтобы он пролетел между двумя водящими. Если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут, не расцепляя рук, передвигаться по штрафной площадке и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах штрафной площадки находиться не разрешается.

**Перехвати мяч.** Для ведения игры учителю необходимы два хронометра.

По сигналу учителя одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой команды, следуя футбольным правилам, как можно дольше держать мяч, не давая соперникам перехватить его. Если команда, начавшая игру, потеряла мяч, судья останавливает ее хронометр и включает хронометр другой команды. В момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба хронометра выключаются. В конце игры, используя показания хронометров, учитель определяет, какая из команд более продолжительное время владела мячом, и объявляет ее победительницей.



**10 передач.** С центра гандбольной площадки игру начинает одна из команд. Задача игроков, играя по футбольным правилам, выполнить 10 передач так, чтобы команда соперников ни разу не перехватила мяч. Команда, которой это удалось сделать, получает 1 очко, а игру с центра площадки начинают соперники. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Играют все.** Играют две команды, которые делятся на два отделения. Первые отделения располагаются на площадке, вторые — равномерно через одного за ее боковыми линиями.

Игроки первого отделения команды, начавшей игру, могут взаимодействовать с игроками второго отделения; передавать им мяч и получать обратные передачи. Игрокам, находящимся за боковыми линиями, не разрешается выходить на площадку. Побеждает команда, забившая наибольшее число мячей в ворота соперников.

После каждого забитого гола на площадку выходят вторые отделения, а игроки первых отделений занимают их места.

**В одни ворота.** На футбольном поле или любом другом ровном участке местности 50X50 м в центре обозначается круг диаметром 9 м. В середине круга устанавливается легкоатлетический барьер, обозначающий ворота. Воротами могут служить и две стойки, установленные на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. Две команды (по 6—8 человек в каждой) располагаются на площадке произвольно.

Руководитель игры ударом с центра посылает мяч в поле. Игроки обеих команд, соблюдая футбольные правила, стараются забить мяч в пустые ворота. Гол засчитывается, если мяч забит после передачи, сделанной своим игроком. После забитого гола мяч с центра выбивает команда, пропустившая гол. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не забьет обусловленное число мячей.

**Всадники.** Участвуют две команды, игроки которых делятся с учетом физического развития на первые номера — «лошадки» и вторые «всадники». Всадники садятся верхом на лошадок.

По жребию игру начинает одна из команд. Соблюдая футбольные правила и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников. Через 2—3 мин. игроки меняются ролями. Меняться ролями можно также после каждого забитого мяча. Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников.