

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования г.Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Танкодром»
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от «16» 09 2022 г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
творчества
«Танкодром»
Советского района
г. Казани
Д.Т.Изотова

Приказ № 150 от «16» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный футболист»

(базовый уровень, стартовый)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет (720 часов)

Автор-составитель:

Латыпов Ринат Тимергазизович
педагог дополнительного образования

г. Казань – 2018 г.

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
направленности
«Юный футболист»

Учреждение	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани
Наименование программы	Юный футболист
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Сведения о разработчике (составителе)	
ФИО, должность	Латыпов Ринат Тимергазизович
Сведения о программе	
Срок реализации	5 лет (720 час)
Возраст обучающихся	7 -18
Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая модульная
Цель программы	физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол. содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей).
Образовательные уровни	<i>Стартовый. Базовый уровни</i>
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Теория: • Беседа, рассказ; • Просмотр слайдов, видеофильмов Практика: Практические занятия Контрольные игры Мастер классы Футбольные турниры
Формы мониторинга результативности	Тестирование основных физических качеств. Входная, промежуточная, итоговая диагностика. Анализ, обсуждение действий на игровом поле.
Результативность реализации программы	Будут знать: - значение правильного режима дня юного спортсмена; - правила игры в футбол; - роль капитана команды, его права и обязанности; - правила использования спортивного инвентаря; - историю Российского футбола;

	<ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - правила судейства; - систему розыгрышей основных мировых соревнований. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - остановка мяча всеми частями тела; - передача мяча ногой, головой (всеми возможными способами); - удар по мячу всеми частями стопы и головой; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - управлять своими эмоциями; - владеть игровыми ситуациями на поле; - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:	
1.	Пояснительная записка	6
2.	Сводный учебный план	11
3.	1-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	12
4.	2-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	15
5.	3-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	19
6.	4-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	21
7.	5-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	27
	Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	
8.	Диагностический инструментарий	31
9.	Учебно-методическое обеспечение	34
10.	Условие реализации программы	41
11.	Список информационных ресурсов	43

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»: ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематические занятия физкультурой и спортом имеют огромное значение для растущего организма. Однако не секрет, что с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха детей ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Одной из таких игр является футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, активность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее – программа) имеет **физкультурно- спортивную направленность** и включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса. Программа рассчитана на учащихся 7 - 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Программа разноуровневая: 1 и 3 год обучения – стартовый, 3, 4, года обучения - базовые.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов

Конституция Российской Федерации.

Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.)

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (*Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р*).

Федеральный проект «Патриотическое воспитание».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. No 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 No 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. No 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 No 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 No 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. No 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих с социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ No ВК-641/09 от 26.03.2016);

Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Минпросвещения РФ № ДТ-245/06 от 31.01.2022).

Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2021 г.

Актуальность предлагаемой программы состоит в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей в процессе обучения футболу.

Новизна программы заключается в том, что реализация программы предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Немаловажным вопросом является патриотическое воспитание учащихся.

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей), воспитание гармоничной, социально активной личности, гражданина своей страны.

Задачи:

Обучающие:

познакомить с историей развития игры, ее правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры в общеобразовательной школе;

Развивающие:

укрепить опорно-двигательный аппарат детей;

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки психологические качества ребенка; расширить спортивный кругозор;

Воспитательные:

Сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;

способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

Полный курс обучения по программе разделен на два этапа: обучение в подготовительных группах («Игры с мячом») и основных группах («Футбол»). Такое построение является логичным, поскольку на первом, подготовительном этапе, упор делается на общее физическое развитие обучающихся (блок «Общая физическая и специальная физическая подготовки»), знакомство их с основными спортивными командными играми с мячом (блоки «Введение в программу», «Техника и тактика спортивных игр с мячом», «Игры и соревнования»), выявление личностных предпочтений и физических данных к тому или иному виду спортивных игр.

Основной этап предполагает специализацию и более полное погружение в командную спортивную игру футбол и направлен на формирование и развитие основных качеств спортсмена-футболиста, а также знакомит обучающихся с инструкторской и судейской практиками данного вида спорта.

Срок реализации программы: 5 лет (720 час).

Программа адресована детям 7 - 18 лет .

Занятия в подготовительных группах проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 2 часа, общий объем часов в год – 144.

Основные формы и методы работы

Организационной формой обучения является групповое занятие. Программа предусматривает проведение:

- теоретических занятий в форме бесед;
- тренировок по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- практического выполнения обучающимися контрольных нормативов;
- соревновательных игр и эстафет;
- посещения игр и соревнований профессиональных команд.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно- тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем секции совместно с каждым обучающимся.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на

техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях, направленных на отработку техники и тактики игры.

В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки, а также особое внимание уделяется Инструкторской и судейской практике, поскольку обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им возможность проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводится самими обучающимися с целью формирования навыка организации соревнования в группе, оздоровительном лагере, классе.

Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Способы проверки результатов. Формы, виды и сроки контроля

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции; ведение мяча; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена-футболиста.

Виды, формы и методы контроля, а также цель и время проведения одинаковы для всех годов обучения и указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Педагогическое наблюдение; учебные соревновательные игры
Итоговый- текущая аттестация (конец 1-го полугодия)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный, групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях
- промежуточная аттестация (конец 2-го полугодия)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года)	Индивидуальный, групповой	Испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях
- итоговая аттестация (конец всего курса обучения)	Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Индивидуальный, групповой	испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой - для последнего года обучения) аттестации. Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации - последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой - для последнего года обучения) - последняя учебная неделя 2-го полугодия.

Программа предполагает проведение мониторинга, который отслеживает динамику развития личности обучающегося по следующим показателям:

- мотивационно-творческая активность и направленность личности;
- сформированность мировоззренческих свойств личности;
- уровень развития способности к самоуправлению в творческой деятельности;
- сформированность коммуникативно-творческих способностей личности.

Прогнозируемые результаты и требования к уровню подготовки выпускника

Выпускник секции «Футбол» - это молодой человек (девушка), который:

- владеет знаниями, умениями и навыками по игре в футбол;
- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную, и умение адаптироваться в окружающей среде;
- обладает активной жизненной позицией, умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному; проявляет гражданские и патриотические качества.

Обучающиеся, прошедшие все этапы обучения по программе, должны быть компетентны в следующем:

Предметно-информационная составляющая:

представление о видах спортивных командных игр и их правилах;

владение основными понятиями игры в футбол;

владение правилами, техникой и тактикой игры;

знание истории возникновения и развития футбола, достижений российских спортсменов, названия ведущих футбольных команд и имена выдающихся игроков;

владение техникой передвижения, техникой приема мяча, передачами мяча, подачей, нападающим ударом; защитным ударом; техникой ведения мяча;

умение самостоятельно работать в групповых и командных тренировках;

выполнение правил личной гигиены;

практические навыки и умения судейской работы, выполнение обязанностей помощника в составе судейской комиссии;

практические умения и навыки инструкторской работы, выполнение обязанностей инструктора или судьи в тренировочных групповых и командных играх;

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

умение организовывать и планировать свою деятельность;

умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;

готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группе.

Ценностно-ориентационная составляющая:

приверженность принципам здорового образа жизни;

активность, целеустремленность, сформированные волевые качества;

потребность в систематических физических нагрузках;

любовь к спорту;

чувство патриотизма.

Критерии эффективности педагогической деятельности

Эффективность педагогической деятельности руководителя секции определяется не только умениями и навыками, приобретёнными юными спортсменами, сформированными компетенциями, их достижениями, но и

уровнем социализации и нравственного сознания личности. Критериями оценки сложившегося коллектива может служить педагогическая диагностика организованности группы и её целостно-ориентационного единства, и результаты участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях. Результаты освоения программы отражаются в динамических картах мониторинга в соответствии с Программой мониторинга учреждения.

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, готовность к его защите.

Актуальность патриотического воспитания продиктовано требованием времени, самой жизнью. Центром патриотического воспитания должны являться учреждения дополнительного образования. А национальная идея, которую искали последнее десятилетие, на самом деле проста и вечна - любовь к своей Родине и она воплощается в жизнь.

Цель патриотического воспитания: создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Основными задачами патриотического воспитания на занятиях в объединениях физкультурно-спортивной направленности являются:

создание и обеспечение возможностей обучающихся для выработки специальных знаний, навыков и умений, необходимых будущему защитнику Отечества;

содействие развитию патриотических качеств личности обучающегося, его уважения к культурному и историческому прошлому России, родного края;

воспитание в обучающихся высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, нравственных ценностей;

развитие и совершенствование работы по формированию навыков здорового образа жизни обучающихся и негативного отношения к вредным и пагубным для здоровья привычкам;

развития форм самоуправления.

Гражданско-патриотическое воспитание воздействует через систему мероприятий на формирование правовой культуры и законопослушности. Учащиеся должны не только знать свои права, уметь активно ими пользоваться, но и иметь свою четкую гражданскую позицию. Большая работа ведётся по пропаганде здорового образа жизни. Проводятся мероприятия как в форме праздника, так и в форме бесед, лекций, конференций, турниров и соревнований по различным видам спорта.

Работа по патриотическому воспитанию учащихся связана и с их физическим развитием, так как будущие граждане России должны быть здоровыми, сильными, крепкими, ловкими. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно - патриотическое воспитание.

Многовековая история наших народов свидетельствует, что без патриотизма невозможно создать сильную державу, невозможно привить людям понимание их гражданского долга и уважения к закону. Что мы вложим в ребят сегодня, завтра даст соответствующие результаты. Поэтому гражданско – патриотическое воспитание всегда и везде рассматривается как фактор консолидации всего общества, является источником и средством духовного, политического и экономического возрождения страны, её государственной целостности и безопасности.

Гражданско-патриотическое воспитание занимало и будет занимать центральное место в воспитательной системе, и благодаря разнообразию форм и методов работы у педагогов дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности есть уникальная возможность повлиять на становление будущих граждан, патриотов России.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение в программу	10	4	4	4	4

2	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные и подвижные игры.	124	130	94	76	76
3	Техника и тактика в командных играх с мячом	-	-	30	48	48
4	Игры и соревнования	6	6	12	12	12
5	Итоговый контроль	4	4	4	4	4
	Итого	144	144	144	144	144

1 год обучения

Цель - осознание обучающимися своих физических возможностей и пробуждение интереса к занятиям спортом.

Задачи:

- познакомить с основными отличительными характеристиками спортивных и подвижных игр, их понятиями и правилами;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость; познакомить с историей развития игровых видов спорта в РФ;
- сформировать навык работы в команде; приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;

Метапредметные:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

умение планировать свое свободное время;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Предметные:

владение основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр; владение основными фактами из истории развития футбола в России; выполнение нормативов по ОФП.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок 1: Введение в программу	10	5	5	
1.1	Вводное занятие. инструктаж по ТБ и ПБ.	2	1	1	Групповой опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол».	1	1		Групповой/опрос

1.3	Отличие спортивных игр от подвижных.	5	1	4	Групповой/опрос, наблюдение
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля.	2	2		Групповой/опрос
2	Блок 2. ОФП. Спортивные и подвижные игры	124		124	
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	76		76	Групповой, Индивидуальный /наблюдение
2.2	Подвижные игры	34		34	Групповой, Индивидуальный /наблюдение
2.3	Эстафеты и игровые взаимодействия	14		14	Групповой, Индивидуальный /наблюдение
3	Блок 3. Игры	6		6	
3.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных	4		4	Групповой, Индивидуальный /наблюдение
3.2	Заключительное занятие	2	-	2	Групповой, Индивидуальный /наблюдение
4	Блок 4. Итоговый контроль	4	-	4	
4.1	Текущая, промежуточная аттестации	4	-	4	Групповой, Индивидуальный /наблюдение
	Всего	144	5	139	

Содержание курса 1 года обучения

Блок 1. Введение в программу (10 часов)

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол»

Теория: Возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Отличие спортивных игр от подвижных

Теория: Что такое спортивные игры и их отличие от подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Практика: Разучивание и проигрывание подвижных игр. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану» и т.п.

Тема 1.4. Личная гигиена и правила самоконтроля

Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх.

Блок 2. ОФП, спортивные и подвижные игры (124 часа)

Тема 2.1. ОФП (общая физическая подготовка)

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной

стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3x20 – 30 м., 2 – 3x30 – 40 м, 3 – 4x50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. – мальчики, до 2 мин. – девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Тема 2.2. Подвижные игры

Практика:

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.

Разучивание и совершенствование игр:

«Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек наместу».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Разучивание и совершенствование игр: «Кружилиха», «Скакалка- подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру»,

«Воробушки», «Сторож, жучка и зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Разучивание и совершенствование игр: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови - не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Игры на комплексное развитие координационных способностей Разучивание игр: «Квадратас», «Лови - не лови», «Школа мяча», «Мяч в центр», «С двумя мячами навстречу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Ловкие и меткие», «Дальние броски», «Мяч капитану», «Ведение мячей по кругу», «Салки с ведением», «Кто дальше бросит».

Тема 2.3 Эстафеты и игровые взаимодействия

Практика: Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Игры и соревнования (6 часов)

Тема 3.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд *Практика:*

Посещение игр и соревнований по командным игровым видам спорта.

Тема 3.2. Заключительное занятие

Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу

Блок 4. Итоговый контроль

Тема 4.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры, итоговое занятие.

2 год обучения

Цель - формирование устойчивого интереса к спортивным занятиям.

Задачи: развить физические качества и способности, характерные для игровых видов спорта; развить быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений; развить волевые качества игрока;

сформировать навык работы в команде; приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

умение отстаивать свое мнение и с уважением относиться к мнению товарищей; принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом; сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность;

Метапредметные:

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;

-умение планировать свое свободное время;

Предметные:

выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом; умение грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;

повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок 1: Введение в программу	4	4		
1.1	Вводное занятие.	1	1		Групповой/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповой/опрос
1.3	Отличие спортивных игр от подвижных	1	1		Групповой/опрос
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля	1	1	-	Групповой/опрос
2	Блок 2. ОФП, Спортивные и подвижные				
2.1	Общая физическая подготовка)	60	-	60	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка)	32	-	32	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.3	Подвижные игры	24	-	24	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.4	Эстафеты и игровые взаимодействия.	14	-	14	Групповой, индивидуальный/наблюдение
3	Блок 3. Игры и соревнования				
3.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	5	-	5	Групповой, индивидуальный/наблюдение
3.2	Итоговое занятия	1	-	1	Групповой, индивидуальный/наблюдение
4	Блок 4. Аттестация обучающихся				
4.1	Текущая, промежуточная аттестации. Итоговое занятие.	4	-	4	Групповой, индивидуальный/наблюдение
	Итого:	144			

Содержание курса 2 года обучения

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол».

Возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Отличие спортивных игр от подвижных

Практика: Разучивание и проигрывание подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки сведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану» и. т.п.

Тема 1.4. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх. Правила оказания первой помощи.

Блок 2. ОФП, СПФ, Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

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

Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м. Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с

весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Тема 2.3. Подвижные игры

Практика:

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Игры на комплексное развитие координационных способностей Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Тема 2.4. Эстафеты и игровые взаимодействия

Практика: Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Игры и соревнования

Тема 3.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 3.2. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 4. Итоговый контроль

Тема 4.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры.

3 -й год обучения

Цель - развитие физических и личностных качеств спортсмена.

Задачи:

развить физические качества и способности, характерные для игры с мячом;

познакомить с техникой и тактикой игровых видов спорта с мячом;

укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;

воспитать чувство ответственности за команду;

развить волевые качества личности.

Планируемые результаты освоения курса 3-го года обучения:

Личностные:

сформированность волевых качеств спортсмена: дисциплинированность, целеустремленность, активность;

умение работать в команде;

стремление к конструктивному разрешению возможных возникающих конфликтов в группе;

сформированность установки на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

владение основами самоконтроля, самооценки;

умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;

Предметные:

выполнение более сложных тренировочных упражнений с мячом;

умение грамотно распределять физические нагрузки;

знание основных приемов профилактики специфического травматизма;

повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок 1. Введение в программу	4	4		

1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-	Групповая/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповая/опрос
1.3.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповая/опрос
2	Блок 2. ОФП , СФП	100		100	
2.1	Общая физическая подготовка	70	-	70	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3	Техника и тактика спор	30	3	27	
3.1	Техника и тактика в Футболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3.2	Техника и тактика в Волейболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3.3	Техника и тактика в Баскетболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
4	Игры и соревнования	8		8	
4.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	4	-	4	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
4.2	Игры и соревнования	4		4	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
5	Итоговый контроль	2		2	
5.1	Текущая, промежуточная аттестации	2	-	2	Групповая, индивидуальная/ наблюдение, сдача нормативов
Итого:		144	7	137	

Содержание курса 3 года обучения

Блок 1. Введение в программу Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол».

Теория: История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа.

Блок 2. ОФП, СФП Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3x20 – 30 м., 2 – 3x30 – 40 м, 3 – 4x50

60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным

изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдгонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как

без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо

вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом

Тема 3.1. Техника и тактика игры в футболе

Теория: Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

Развитие координационных качеств.

Ведение мяча

Удары мяча по воротам

Набивание мяча

Приемы и передачи мяча

Приемы работа вратаря

Игры в мини - футбол

Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейболе

Теория: Терминология волейбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

Передача мяча на месте.
Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах.
Игра в пионер-бол.
Развитие координационных качеств волейболистов.
Подача мяча через сетку.

Тема 3.3. Техника и тактика игры в баскетболе

Теория: Терминология баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

Ведение мяча на месте.
Ловля мяча двумя от груди на месте в парах.
Игра в мини-баскетбол.

Развитие координационных качеств.

Броски и ловля мяча, броски мяча в сетку

Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему», «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».

-

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований по игровым видам спорта профессиональных команд.

Тема 4.2 Участие в товарищеских встречах по командным играм с мячом

Практика: Проведение товарищеских встреч.

Тема 4.3. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов.

4- й год обучения

Цель - подготовка обучающихся к переходу в основные тренировочные группы.

Задачи:

развить и закрепить технические и тактические навыки в командных играх с мячом;
укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
развить волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность;
подготовить к успешному участию в соревнованиях и товарищеских встречах.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция;
самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
осознание необходимости в самосовершенствовании и саморазвитии.

Метапредметные:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
умение планировать и организовывать свою деятельность.

Предметные:

владение всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;
знание особенностей и резервов человеческого организма;
владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Блок 1. Введение в программу	4	4		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-	Групповая/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповая/опрос
1.3.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповая/опрос
2	Блок 2. ОФП , СФП	82		82	
2.1	Общая физическая подготовка	50	-	50	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
	Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом	44	3	41	
3.1	Техника и тактика в футболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3.2	Техника и тактика в Волейболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3.3	Техника и тактика в Баскетболе	14	1	13	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
4	Блок 4. Игры и соревнования	10		10	
4.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	4	-	4	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
4.2	Игры и соревнования	4	-	4	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
4.3	Заключительное занятие	2	-	2	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
	Блок 5. Итоговый контроль	4		4	
5.1	Текущая, промежуточная аттестации	4		4	Групповая, индивидуальная/ Сдача нормативов

Итого	144	7	137	
-------	-----	---	-----	--

Содержание курса 4 года обучения

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол» *Теория:* История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх

Блок 2. ОФП, СФП

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах,

держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3x20 – 30 м., 2 – 3x30 – 40 м, 3 – 4x50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с

максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовый рывок с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, шита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин).

Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м). Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом

Тема 3.1. Техника и тактика игры в футболе

Теория: Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

Развитие координационных качеств

Ведение мяча

Удары мяча по воротам

Набивание мяча

Приемы и передачи мяча

Приемы работа вратаря

Игры в мини - футбол

Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол

Теория: Терминология волейбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

Передача мяча на месте.

- . Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах.

Игра в пионер бол.

Развитие координационных качеств волейболистов.

Подача мяча через сетку.

Тема 3.3. Техника и тактика игры в баскетболе

Теория: Терминология баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

Ведение мяча на месте.

Ловля мяча двумя от груди на месте в парах.

Игра в мини-баскетбол.

Развитие координационных качеств. Броски и ловля мяча броски мяча в сетку

Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему», «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 4.2. Игры и соревнования

Практика: Участие в товарищеских встречах по командным играм с мячом

Тема 4.3. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные игры.

5- й год обучения

Цель – дальнейшая подготовка обучающихся к переходу в основные тренировочные группы.

Задачи:

развить и закрепить технические и тактические навыки в командных играх с мячом;

укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;

развить волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность;

подготовить к успешному участию в соревнованиях и товарищеских встречах;

ознакомить с основами инструкторской и судейской практика, законодательством в сфере спорта

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция;

самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

осознание необходимости в самосовершенствовании и саморазвитии.

Метапредметные:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

умение планировать и организовывать свою деятельность.

Предметные:

владение всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;

знание особенностей и резервов человеческого организма;

владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Блок 1. Введение в программу	4	4		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-	Групповая/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповая/опрос
1.3.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповая/опрос
2	Блок 2. ОФП , СФП	82		82	
2.1	Общая физическая подготовка	50	-	50	Групповая, индивидуальная/наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Групповая, индивидуальная/наблюдение
3	Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом	32	2	30	
3.1	Техника и тактика в футболе	32	2	30	Групповая, индивидуальная/наблюдение
4	Блок 4. Игры и соревнования	10		10	
4.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	4	-	4	Групповая, индивидуальная/наблюдение
4.2	Игры и соревнования	4	-	4	Групповая, индивидуальная/наблюдение
4.3	Заключительное занятие	2	-	2	Групповая, индивидуальная/наблюдение

5	Блок 5. Инструкторская и судейская практика	14	4	10	
5.1	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	2		Групповая
5.2	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Групповая, индивидуальная/наблюдение
6	Блок 6. Итоговый контроль	4		4	
6.1	Текущая, промежуточная аттестации	4		4	Групповая, индивидуальная/ Сдача нормативов
	Итого	144	7	137	

Содержание курса 5 года обучения

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол» *Теория:* История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх

Блок 2. ОФП, СФП

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки надругую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на

лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. – мальчики, до 2 мин. – девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовый рывок с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3Х10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин).

Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2Х10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2Х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах,

прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м). Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом

Тема 3.1. Техника и тактика игры в футболе

Теория: Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

Развитие координационных качеств

Ведение мяча

Удары мяча по воротам

Набивание мяча

Приемы и передачи мяча

Приемы работа вратаря

Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему», «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 4.2. Игры и соревнования

Практика: Участие в товарищеских встречах по командным играм с мячом

Тема 4.3. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 5. Инструкторская и судейская практика

Тема 5.1 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Тема 5.2 Инструкторская и судейская практика

Практика: Практика судейства на соревнованиях объединения, центра.

Блок 6. Итоговый контроль

Тема 6.1. Итоговая аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные игры.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.

Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8-9	10-11	12-13	14-15	16	17
ТЕСТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ							
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5.1	4,9	4,6	4.4	4,3
2.	Бег 300 м (с)	61	59				
3.	Бег 400 м (мин, с)			1:15	1:12	1:08	1: 05
4.	6-минутный бег (м)	-	1300	1400	1500	1550	1600
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	190	205	215
ТЕСТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ							
6.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5.8	5.6	5.4
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)		45	50	55	60	70
8.	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14	17	20	24

9.	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6	7	7	8
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам			10.5	10.0	9,6	9,3
11.	Бросок рукой на дальность (м)			18	20	22	25

Примечания. Условия выполнения упражнений:

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

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

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

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

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

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

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

Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10. вратари (начиная с подростковой группы) выполняют упражнения 1, 3, 4, 5, 7 и 11.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Воспитанию кружковцев способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка футбола является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки—10 штук, стойки для подвески мячей—2 штуки, переносные мишени—2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности—2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом

подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У юных футболистов соревновательный период продолжается 5 – 6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5 – 6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2 – 3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45 – 90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5x5, 6x6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка — свыше 175 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка — от 120 до 175 сердечных сокращений;
- малая нагрузка — до 120 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих **планов** на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатываются **конспекты отдельных занятий** (уроков).

Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия (уроки). В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи.

При составлении комплексных уроков для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8 - 11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8 - 11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3x3, 4x4, 5x5 на малых игровых площадках (30 - 50 м. и 20 - 30 м.).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Начальное обучение подростков 12 - 15 лет и юношей 16 - 17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Обучение и закрепление технико-тактических приемов у подростков и юношей, имеющих навыки владения мячом, следует проводить при помощи более сложных упражнений по сравнению с футболистами 8 – 9 и 10 - 11 лет. Необходимо помнить, что юный футболист пришел в ДЮСШ для дальнейшего совершенствования. Поэтому подбираемые для него упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от него определенного напряжения для их освоения. В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

Для решения задач, стоящих перед группами 1-3 годов обучения, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

На 4-ом году обучения значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В связи с тем, что в возрасте 10 – 12 лет значительное повышение скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10 - 12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи и т. д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуются применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается.

Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12 - 14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8 - 10 раз по 10 - 15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2 - 3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса.

Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2 - 3,5 км; повторный бег на отрезках 30 - 40 - 50 м. с короткими интервалами отдыха (15 - 30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30 - 40 сек с частотой пульса 160 - 170 уд/мин, число повторений в серии – 4 - 6, число серий – 2 - 3 с интервалом отдыха 1,5 - 2,5 мин).

В группах 5-8 годов обучения большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой ит. д.).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы ит. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень

тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. И от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2—2,5 часа до тренировки и спустя 30 —40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:

	Тренировка	
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюксидр.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 —2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебные пособия

- Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 2004. – 144 с.
Голомазов С., Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО Валери, 1994. – 81 с.
Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. –М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.

Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М.: ТОО Валери, 1994. – 87 с.

Учебное пособие для тренеров. Юный футболист /Под ред. Лаптева А.П. –М.: Просвещение, 1983. - 123 с.

Методическая продукция

Таблицы контроля уровня освоения программы:
оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке;
контрольно-переводные нормативы

Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование

Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям

Дидактические материалы

Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена

Таблица «Правила травмобезопасности»

Таблица «Правила оказания первой помощи»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Кабинет для тренировочных занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Ворота	2 комплекта
2.	Ворота тренировочные	4 штуки
3.	Щиты с кольцами	2 комплекта
4.	Щиты тренировочные с кольцами	4 штуки
5.	Стойки для обводки	6 штук
6.	Гимнастическая стенка	6 пролетов
7.	Гимнастические скамейки	4 штуки
8.	Гимнастический трамплин	1 штука
9.	Гимнастические маты	3 штуки
10	Скакалки	30 штук
11	Мячи набивные различной массы	30 штук
12	. Гантели различной массы	20 штук
13	. Мячи баскетбольные	40 штук
14	Мячи Волейбольные	40 штук

15	. Мячи футбольные	40 штук
16	Насос ручной со штуцером	2 штуки
17	. Рулетка	1 штука

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол;утвержденприказом Минспорта Россииот 27 марта 2013 г. N 147.
16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.

Интернет-ресурсы

1. VideoTrainingVV ([Канал Видео тренировки](#) на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.
2. Дневник Конеджера - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".
3. Футбол-удары.рф Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения

тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов.