

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 ИМ. В. И. СМИРНОВА
ГОРОДА ТОМСКА
(МАОУ СОШ № 11 ИМ. В.И. СМОРНОВА)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом МАОУ СОШ
№ 11 им. В.И. Смирнова г.Томска
(протокол от «31» августа 2020г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ СОШ № 11
имени В.И. Смирнова г. Томска
от «01» сентября 2020 г. № 220



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-11

Срок реализации: 1 года (136 часов)

Сведения о составителе программы:
Сибиряков Андрей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

г. Томск,
2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Футбол, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепление чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

Доступность в проведении тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей, именно такие обучающиеся, как правило, показывают наиболее высокие спортивные результаты.

Общеразвивающая программа по виду спорта футбол (далее Программа) разработана на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

По типу является модифицированной.

Специфика организации обучения

Срок реализации Программы – 1 год.

Возраст обучающихся от 7-11 лет

Уровень – базовый

Направленность – физкультурно- спортивная

Программа является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия в спортивной школе. Таким образом, Программа является педагогически целесообразной.

Новизна Программы состоит в том, что она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преимственность, результативность);
- в формах и методах обучения (тренировочные занятия, соревнования, организация летней оздоровительной компании, конкурсы и др.);

- в методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, соревнований и др.);
- в средствах обучения (мячи разных размеров в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, ограничительные фишки, конусы, стойки и др.).

Цель программы - обучить детей и подростков основам техники футбола, укрепить и развить физические качества обучающихся, отобрать талантливых детей для многолетней спортивной тренировки с целью достижения высоких результатов.

Задачи Программы:

Образовательные (направленные на формирование предметных УУД):

- обучить основам техники игры в футбол;
- сформировать систему начальных знаний в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта;

Развивающие (направленные на формирование метапредметных УУД)::

- укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость) с помощью средств физической подготовки;
- развить личностные свойства: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;
- развить навыки самоконтроля;
- формировать умение работать в группе.

Воспитательные (направленные на формирование личностных УУД):

- вести профилактику девиантного поведения и вредных привычек;
- формировать у детей и подростков ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать морально-волевые качества, трудолюбие, отзывчивость, ответственность за свои поступки.
- развить основы коммуникации с ровесниками и взрослыми на основе положительных эмоций.

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением; достаточно полное и точное выражение мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание их организма;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение элементарными приемами игры в футбол;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- овладение навыками работать в группе;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение активности, целеустремленности, самостоятельности;
- привитие трудолюбия, ответственности;
- совершенствование основ коммуникации.

В группы зачисляются лица, желающие заниматься футболом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности. В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах по дополнительной предпрофессиональной программе.

Таблица 2

Наполняемость и режим тренировочной работы.

Этап подготовки	Направленность	Мин/макс количество обучающихся	Объем трен. нагрузки акад. час/нед.	Максимальное кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	Общая физическая подготовка	12/25	4 час.	184

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта.

При реализации Программы тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый

материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;

- выбирать и использовать учебно-методическое обеспечение, образовательные технологии по реализуемой Программе.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения, проявляя творческую инициативу.

2. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	86
2.	Специальная физическая подготовка	11
3.	Технико-тактическая подготовка	20
4.	Теоретическая подготовка	5
5.	Контрольные нормативы	4
6.	Товарищеские игры	12
7.	Самостоятельная работа*	-
	Резерв учебного времени**	4
Общее количество часов		136

* Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время.

** Резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу тренеров-преподавателей.

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Виды подготовки	Этап подготовки
	СО
Общая физическая подготовка (ОФП)	46
Специальная физическая подготовка (СФП)	15
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	25
Теоретическая подготовка	3

Контрольные нормативы	2
Товарищеские игры	7
Резерв учебного времени	2

Таблица 5

Примерный годовой план распределения учебных часов, 4 часа/нед.

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1				5
ОФП												
СФП	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	27
Технико-тактическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
Контрольные нормативы						2			2			4
Товарищеские игры				2	2	2	2	2	2			12
ИТОГО	16	17	17	17	17	16	17	17	17	16	17	136

Организационно-методические указания

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- обучение технике футбола;
- приобретение теоретических знаний по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

В соответствии с задачами Программы, возрастными особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

Формы: основными формами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), эстафеты, физические упражнения определенной

направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные, волейбольные, теннисные, резиновые). На занятии 80% времени должно уделяться играм и работе с мячом, 20% - упражнениям различного характера.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий футболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные

возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: ведение мяча, передачи мяча, прием мяча, удары по мячу, обманные движения.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

При осуществлении развития физических качеств обучающихся необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития того или иного физического качества (табл.6)

Таблица 6

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					

Во время обучения технике игры в футбол следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время

у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Процесс обучения футболу органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Значительное внимание необходимо уделять воспитанию у занимающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако, подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных футболистов целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных футболистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья ребенка; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом, практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики, морали, тактике и др.)

Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях, Российские и международные юношеские соревнования.

Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Томский футбол, его история и настоящее.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Врачебный контроль при занятиях футболом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях физкультурой и спортом.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Техника безопасности при занятиях футболом.

Тема 5. Физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на юный организм. Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 6. Правила игры.

Простые правила двусторонней игры. Амплуа игроков. Взаимодействия в команде. Толерантное отношение к сопернику. Разбор правил игры.

Физическая подготовка

Физическая подготовка юного футболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и, тем самым, на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка футболиста направлена на разностороннее развитие физических способностей и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений;
- кроссовая подготовка;
- общеразвивающие и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают обучающимся стать более подготовленными для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (специализированным упражнениям по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и др.

1. Упражнения для развития общефизических качеств:

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйтесь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитать!», «На первый- второй-рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «Стойка ноги врозь», «Основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Перестроения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождения плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего от середины (вправо, влево) Размыкание в колоннах по направляющим.

Ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприсяде и присяде, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.)

Бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой, на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; спиной вперед; приставным шагом и т.п.)

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; через предметы различной высоты; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 градусов, 360 градусов; бег прыжками; из глубокого приседа вверх; прыжки боком с продвижением вперед.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в вися. Соскоки из различных висов. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку: прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч

прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на бревне). Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке. Стойка на носках на одной ноге; ходьба на гимнастической скамейке; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения).

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя.

Упражнения для мышц стопы.

1. Ходьба на носках, медленно поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой;

затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения для формирования осанки.

1. Встать к стене (положение руки - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за головой, на голове, вверх, на поясе и др. Стоя спиной у шведской стенки, руками, вытянутыми над головой, захватить перекладину (четыре пальца – сзади, ладонь смотрит вперед, большой палец обхватывает перекладину). По сигналу - шаг вперед (не менее, чем на 70 см), встать на носки и прогнуться назад. При этом голова находится между двумя руками, живот втянут. Находиться в таком положении пару секунд. После этого сделать шаг назад. Упражнение проводится 4-6 раз подряд (руки не разжимаются).

5. И.П. и захватывание перекладины такое же, как и в предыдущем упражнении. Ноги вытянуты вперед до тех пор, пока ступни полностью остаются на полу, спина прижата к шведской стенке. Обучающийся висит на руках. Из этого положения по сигналу выгнуть тело вперед до принятия того же положения, которое было описано в предыдущем упражнении. После этого делается 5-6 наклонов вперед.

Примеры упражнений для развития общих физических качеств приведены в приложении 1.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике футбола.

Воспитание физических качеств:

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Упражнения для развития ловкости.

Равнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Таблица 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние

Техническо-тактическая подготовка

Техническо-тактическая подготовка для обучающихся 7-11 лет

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и противника.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действий (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол.

При обучении упражнениям по технической подготовке следует придерживаться следующей последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.
2. Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.
3. Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с несколькими техническими приемами.
4. Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, которая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять, при необходимости, отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и в играх.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа могут принимать участие во внутришкольных первенствах по ОФП и СФП, а также во внутригрупповых товарищеских встречах. Это научит будущих футболистов к подготовке к соревнованиям более высокого ранга.

Самостоятельная работа

Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по футболу Программой предусмотрено ведение самостоятельной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию);
- внешкольная (выполняется по заданию тренера-преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Посещение соревнований.
3. Выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при падении на скользком грунте;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при грубой игре и невыполнении требований судьи.

1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.

2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы отражают достижения каждого обучающегося. К ним относятся ведомости сдачи контрольных нормативов.

Способы определения результативности реализации Программы:

- тестирование по ОФП и СФП;
- тесты по технике владения мячом;
- товарищеские игры.

I. Общая физическая подготовка.

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5
Скорость	1.Бег 15 (м) с места (сек.)	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
	2.Бег 30 (м) с места (сек.)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
	3.Бег 60 (м) с места (сек.)	9,2	9,4	9,2	9,0	8,8
Скоростная выносливость	3.Челночный бег 120 метров (сек.)	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6
	4.Бег 300 метров (сек.)	59	58	57	56	55

Скоростно-силовая	5.Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	195	200
	6.Трехкратный прыжок (см)	505	515	525	535	545
Сила	7.Подтягивание на перекладине	3	4	5	6	7

II. Специальная физическая подготовка.

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5
Скоростно-силовая	1.Вбрасывание мяча руками (м)	13	14	15	16	17
	2.Удары по мячу на дальность (м) – сумма ударов правой и левой ногами	34	38	42	46	50
Скорость	3.Бег 30 метров с ведением мяча	7,2	7,0	6,8	5,6	5,4

III. Техническая подготовка.

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5
	1.Удары на точность по воротам	4	5	6	7	8
	2.Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	3.Жонглирование мячом (раз)	60	70	80	90	100

Медицинский контроль

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям футболом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям футболом от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

Педагогический контроль

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь-октябрь);
2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

Методика проведения контрольных испытаний по ОФП

Бег 30 м выполняется с высокого старта, разрешается одна попытка.

Челночный бег 3x10м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.9. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html> (Дата обращения 01.09.2015);

4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). [Электронный ресурс] – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html> (Дата обращения 01.09.2015);

5. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. Котенко Н.В.-М.: Олимпия, 2015

6. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. Котенко Н.В.-М.: Олимпия, 2014

7. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов-Х.:Основа, 2011

8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2014.

9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.:Акт,- 2014

10. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) Москва, 2014

11. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А. Футбол.-М.: Олимпия; Человек 2007.1 этап (8-10 лет)

12. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Варюшин В.В., Лопарев Р.Ю., 2014

13. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.:Граница, 2012

14. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России. РФС М.: 1996

15. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, Варюшин В.В.-М.: Физическая культура, 2007

16. Футбол. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А.-М.: Профиздат, 2011

17. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт,

2011. – 160 с. (авторы М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский).

18. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Губа В.П., Квашук

П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.-М.: Советский спорт, 2010

Интернет-ресурсы для педагога (дата обращения 01.06.2016)

1. ffmo.ru - Федерация футбола Московской области.
2. <http://football70.ru> - Федерация футбола Томской области
3. rfs.ru – Российский футбольный союз.
4. minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки Российской Федерации.

Литература для обучающихся и родителей

1. Как научиться играть в футбол. М.: Харвест, 2013
2. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
3. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.-М.:Человек, 2012
4. Харви Г. Футбол для начинающих. М.:АСТ, 2013
5. Алабин В.Г.,Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов-Х.:Основа, 2011

Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей (дата обращения 01.06.2016)

1. <http://футбол-удары.рф> – Индивидуальная подготовка юных футболистов;
2. <http://football70.ru/index.php> - Томская областная федерация футбола;
3. <http://www.championat.com/football/> - Футбол России и мира;
4. <http://www.sports.ru/news/football/> - Новости – футбол России.

Примеры упражнений для развития общих физических качеств

1. Упражнения для развития ловкости и быстроты.

- а) Пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им.;
- г) две команды, По сигналу занимающиеся бегут к предметам (теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды, Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

2. Упражнения для развития гибкости.

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)
- г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)
- д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3. Упражнения для развития координации.

А. Акробатические.

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

5. Упражнения для развития выносливости. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примеры подвижных игр

В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Игра (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции):

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется - делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения):

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развиваются сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки):

Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены

были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости):

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм):

Две команды. Посередине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше - тот и выиграл.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм):

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку):

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки- подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм):

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость):

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного- двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача- перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне- не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность):

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом):

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции):

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128149

Владелец Ястребов Андрей Юрьевич

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023