

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Тамбовской области

Администрация Сампурского района

МБОУ «Сатинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» августа 2024 г. № 720

директор школы  И.В. Абрамова



***Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа физкультурно-
спортивной направленности
«Футбол»***

Возраст обучающихся от 9 до 14 лет

Срок реализации 3 года

Автор-составитель

Кичин Владимир Павлович,

педагог дополнительного образования,

учитель физической культуры

Сатинка 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Информационная карта.....	3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Методические условия реализации программы... ..	5
1.3 Цель и задачи программы.....	6
1.4. Содержание программы... ..	7
1.5. Планируемые результаты.....	9
Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....	10
2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Формы аттестации	10
2.3. Оценочные материалы.....	10
2.4. Методические материалы.....	12
2.5. Список используемой литературы.....	13
Календарный учебный график (Приложение 1)	15

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О	Кичин Владимир Павлович
Вид программы	общеобразовательная
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	физическая культура
Направленность деятельности	физкультурно - оздоровительная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	стартовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования. Рабочая программа адресована обучающимся 3-7-х классов общеобразовательных учреждений, рассчитана на 3 года на 3 часа в неделю из расчета 105 часов за учебный год.

Рабочая учебная программа по футболу для 3-7 классов разработана и составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта второго поколения начального общего образования 2010 года, примерной программой спортивной подготовки по футболу. Программа спортивной подготовки по футболу составлена на основе действующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. Модифицированная программа по футболу составлена на основе примерной программы «Футбол», разработанной коллективом авторов В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов (М.: «Советский спорт», 2010).

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.2 Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.3 Цель и задачи программы

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория рассматривается в процессе учебно-тренировочных

занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.4. Содержание программы

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы

по физической и технической подготовке

Упражнения	9-11 лет	12- 13 лет	14 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9
Бег 400м (сек)			
6-минутный бег (м)			1400
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)			

Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема учебного занятия	Все го часо в	Содержание деятельности	
	1г	2г			Теоретическая часть/форма организации деятельности	Практическая часть/форма организации деятельности
1-3			Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	3	Объяснение правил ТБ	

4-6		Защитная стойка	3		Показ упражнения
7-9		Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	3		Закрепление упражнения
10-12		Основные правила игры в футбол	3	Рассказ правил	
13-15		Основные правила игры в футбол	3		Отработка
16-18		Основные правила игры в футбол	3		Отработка
19-21		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	3	Объяснение	Показ упражнения
22-24		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
25-27		Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
28-30		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3	Объяснение	Показ упражнения
31-33		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
34-36		Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней	3		Отработка упражнения

		стороной стопы			
37-39		Ведение мяча	3	рассказ	Показ упражнения
40-42		Ведение мяча	3		Отработка упражнения
43-45		Ведение мяча	3		Отработка упражнения
46-48		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	3	Объяснение	Показ упражнения
49-51		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	3		Отработка упражнения
52-54		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	3		Отработка упражнения
55-57		Удар носком	3	Объяснение	Показ упражнения
58-60		Удар носком	3		Отработка упражнения
61-63		Удар носком	3		Отработка упражнения
64-66		Удар серединой лба на месте	3	Объяснение	Показ упражнения
67-69		Удар серединой лба на месте	3		Отработка упражнения
70-72		Удар серединой лба на месте	3		Отработка упражнения
73-75		Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	Объяснение	Показ упражнения

76-78	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3		Отработка упражнения
79-81	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3		Отработка упражнения
82-84	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	3	Объяснение	Показ упражнения
85-87	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	3		Отработка упражнения
88-90	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	3		Отработка упражнения
91-93	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3	Рассказ	Показ упражнения
94-96	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		Отработка упражнения
97-99	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		Отработка упражнения
100-102	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	3	объяснение	Показ упражнения
103-105	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
106-108	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения

109-111	Удар по летящему мячу средней частью подъема	3	объяснение	Отработка упражнения
112-114	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъема.	3		Показ упражнения
115-117	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъема.	3		Отработка упражнения
118-120	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3	объяснение	Показ упражнения
121-123	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3		Отработка упражнения
124-126	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3		Отработка упражнения
127-129	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3	объяснение	Показ упражнения
130-132	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3		Отработка упражнения
133-135	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3		Отработка упражнения
136-138	Обманные движения (финты)	3	рассказ	Демонстрация приёма
139-141	Обманные движения (финты)	3		Отработка приёма
142-144	Обманные движения (финты)	3		Отработка приёма
145-147	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	3	объяснение	Показ упражнения

148-150	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
151-153	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
154-156	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3	рассказ	Демонстрация приёма
157-159	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		Отработка приёма
160-162	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		Отработка приёма
163-165	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	3	Объяснение	Демонстрация приёма
166-168	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	3		Отработка приёма
169-171	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	3		Отработка приёма
172-174	Резаные удары	3	Объяснение	Демонстрация приёма
175-177	Резаные удары	3		Отработка приёма
178-180	Резаные удары	3		Отработка приёма

181-183		Удар по мячу серединой лба	3	Объяснение	Показ упражнения
184-186		Удар по мячу серединой лба	3		Отработка упражнения
187-189		Удар по мячу серединой лба	3		Отработка упражнения
190-192		Удар боковой частью лба	3	Объяснение	Показ упражнения
193-195		Удар боковой частью лба	3		Отработка упражнения
196-198		Удар боковой частью лба	3		Отработка упражнения
199-201		Остановка катящегося мяча подошвой		Объяснение	Показ упражнения
202-204		Остановка катящегося мяча подошвой	3		Отработка упражнения
205-207		Остановка катящегося мяча подошвой	3		Отработка упражнения
208-210		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	3	Объяснение	Отработка упражнения
211-213		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
214-216		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	3		Отработка упражнения
217-219		Остановка мяча грудью	3	Объяснение	Показ упражнения
220-		Остановка мяча грудью	3		Отработка

222					упражнения
223-225		Остановка мяча грудью	3		Отработка упражнения
226-228		Совершенствование техники ведения мяча	3	рассказ	Демонстрация приёма
229-231		Совершенствование техники ведения мяча	3		Отработка упражнения
232-234		Совершенствование техники ведения мяча	3		Отработка упражнения
235-237		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	3	объяснение	Демонстрация приёма
238-240		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	3		Отработка приёма
241-243		Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	3		Отработка приёма
244-246		Отбор мяча подкатом	3	объяснение	Показ упражнения
247-249		Отбор мяча подкатом	3		Отработка упражнения
250-252		Отбор мяча подкатом	3		Отработка упражнения
253-255		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	3	объяснение	Показ упражнения
256-		Совершенствование техники перемещений и владения	3		

258		мячом. Финт уходом			Отработка упражнения
259-261		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	3		Отработка упражнения
262-264		Финт ударом	3	объяснение	Демонстрация приёма
265-267		Финт ударом	3		Отработка приёма
268-270		Финт ударом	3		Отработка приёма
271-273		Финт остановкой	3	объяснение	Демонстрация приёма
274-276		Финт остановкой	3		Отработка приёма
277-279		Финт остановкой	3		Отработка приёма
280-282		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	3	рассказ	Показ приёма
283-285		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	3		Отработка приёма
286-288		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	3		Отработка приёма
289-291		Тактические действия в нападении	3	рассказ	Демонстрации приёмов

299-294		Тактические действия в нападении	3		Отработка приёмов
295-297		Тактические действия в нападении	3		Отработка приёмов
298-300		Двухсторонняя (Соревнование)	игра 3		Отработка приёмов
301-303		Двухсторонняя (Соревнование)	игра 3		Отработка приёмов
304-306		Двухсторонняя (Соревнование)	игра 3		Отработка приёмов
307-309		Двусторонняя игра (соревнование)	(3		
310-315		Контрольное тестирование	6		
		Всего часов	315		

Материал даётся в виде теоретической, общей и специально физической подготовки; техники и тактики игры и технической подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В общую и специально физическую подготовку входят упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Упражнение с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Основы техники и тактики.

Техника передвижения

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание».

Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом,- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание

мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру
Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, крестным шагом и скачками на двух ногах.

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя

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

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

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м. Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи,

выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары поворотом.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания

различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Учебно-тематический план. 1-ый год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Водное занятие.	1	1	-
2	Гигиенические навыки и знания	1	1	-
3	Правила игры в мини-футбол	2	2	-
4	ОФП	48	1	37
5	СФП	10	1	9
6	Техника игры в мини-футбол	36	1	25
7	Тактика игры в мини-футбол	4	2	2
8	Контрольные нормативы	2	-	2
9	Итоговые занятия	1	-	1
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	108 ч.		

Содержание занятий программы:

- 1. Вводное занятие:** история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
- 2. Гигиенические знания и навыки:** личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
- 3. Правила игры в футбол:** футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.
- 4. Общая физическая подготовка:** двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок, массаж, сауна, баня с веником, бассейн и

упражнения в нём.

5. **Специальная физическая подготовка:** развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
6. **Техника игры в футбол:** классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.
7. **Тактика игры в футбол:** тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, при переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.
8. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.
9. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий.

Учебно-тематический план. 2-ой год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП	42	-	42
3	СФП	33	-	33
4	Техника игры	41	1	40
5	Тактика игры	20	6	14
6	Контрольные нормативы	2	-	2
7	Итоговое занятие	2	-	2
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	105 ч.		

Учебно-тематический план. 3-ий год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП	42	-	42
3	СФП	33	-	33
4	Техника игры	41	1	40
5	Тактика игры	20	6	14
6	Контрольные нормативы	2	-	2
7	Итоговое занятие	2	-	2
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	105 ч.		

Содержание программы занятий.

- 1. Вводное занятие:** техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.
- 2. ОФП:** прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
- 3. СФП:** подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
- 4. Техника игры:** анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
- 5. Тактика игры:** обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических
- 6. Техника игры в футбол:** обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

7. **Тактика игры:** игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
8. **Основы методики обучения и тренировки футболистов:** рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
9. **Инструкторская и судейская практика:** судейское руководство игрой, оформление протокола игры.
10. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.
11. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Методическое обеспечение программы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

Учебно-методические средства

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
 2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
 3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
 4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 г.
 5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
 6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
 7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
 8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
 9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
 10. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2012г.
 11. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
 12. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
 13. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталеева «Феникс», 2008г.
 14. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2009г.
-