

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 28.05.2018 № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.В. Смирнова
Приказ от 28.05.2018 № 74/1-у



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Футбол»

Возраст учащихся: 8-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик
Бочкарева Алевтина Игоревна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018- 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой блок

1. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г.).
2. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г.).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
5. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.г.» от 22.11.2012 №2148-р
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г. Указ президента РФ № 761 от 01.06.2012
7. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011 - 2020 г.г.
8. Модернизация общего образования в 2011-2015 г.г., национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» - постановление правительства СПб от 08.06. 2012 года № 750
9. Концепция создания и развития дистанционного образования в Санкт-Петербурге, 2007 г.
10. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
11. Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении.
12. Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий.
13. Образовательная программа ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга
14. Учебный план школы ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год.

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

Уровень освоения – общекультурный.

Рабочая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Футбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность очень актуальна для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемого поведенческие установки, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы:

состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определённые задачи: привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Адресат программы:

В секцию футбола привлекаются учащиеся младшей группы в возрасте 8 – 14 лет.

Рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся объединения и специфики коллектива. Между обучающимися достаточно ровные, в целом, бесконфликтные отношения, но есть группа учащихся, которые по результатам проведенной социометрии, следует отнести к группе «пренебрегаемых». Они замкнуты, необщительны, отличаются крайне медленным темпом деятельности, с трудом вовлекаются в коллективную (групповую или парную) работу, стесняются давать ответы в устной форме, не отличаются грамотной монологической речью. В работе с этими учащимися будет применяться индивидуальный подход, как при отборе учебного содержания, адаптируя его к интеллектуальным особенностям учащихся, так и при выборе форм и методов его освоения, которые должны соответствовать их личностным и индивидуальным особенностям: дефицит внимания, медленная переключаемость внимания, недостаточная сформированность основных мыслительных функций (анализ, сравнение, выделение главного), плохая память.

Основная масса обучающихся в объединении – это учащиеся со средним и низким уровнем физических способностей и невысокой мотивацией к обучению (есть учащиеся, которые приходят на занятия для общения). Они отличаются слабой организованностью, недисциплинированностью, часто безответственным отношением к выполнению заданий. В объединении можно выделить группу обучающихся, которые достаточно часто отвлекаются и требуют к себе повышенного внимания. Чтобы включить этих учащихся в работу, будут использованы нетрадиционные формы организации их деятельности, частые смены видов работы, т.к. волевым усилием эти учащиеся заставить себя работать не в состоянии, а поскольку часть учащихся в объединении на них равняются, это дестабилизирует рабочую обстановку и не способствует повышению эффективности занятия.

Большая группа учеников проявляет желание и возможность участвовать в работе объединения на продвинутом уровне. С учетом этого в содержание занятий включен материал повышенного уровня сложности, предлагаются дифференцированные задания, как на этапе получения информации, так и на этапе контроля. В организации работы с этой группой обучающихся учтен и тот факт, что они отличаются высоким уровнем самостоятельности во внеучебной деятельности и более успешны в выполнении заданий творческого характера. Эти

учащиеся уверены в себе, честолюбивы, не боятся ошибиться, несмотря на то, что с трудом переживают собственные промахи.

В целом обучающиеся объединения весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия материала, разнообразных форм и методов работы на занятии.

Объем и срок реализации:

Продолжительность занятий в секции – 1 раза в неделю по 2 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

1 год обучения 72 академических часа в год.

Продолжительность академического часа - 45 минут.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель программы:

разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Набор учащихся в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях естественнонаучной направленности. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Материально-техническое оснащение занятий

Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений
Для занятий секции по волейболу требуется:

- ❖ спортивный школьный зал,
- ❖ спортивный инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков
- ❖ спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, табло для подсчёта очков.

Каждый обучающийся должен иметь:

Спортивную форму, спортивную обувь, наколенники.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Особенности организации образовательного процесса:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для младшего возраста материал практических занятий излагается только новый. Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружках по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних

учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец младшей юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией кинограммы, кинокольцовки, видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель объединения должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год

проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		9	10	11
1	Бег 30 м (с)	6	5,6	5,5
2	Бег 300 м (с)	72	60	58
3	6 – минутный бег (м)	1050	1150	1200
4	Прыжок в длину с места (см)	145	160	170
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с)	7,0	6,5	6,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	12,0	11,5	11,0
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	6 - 7	9	10

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м.

- (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
 7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
 8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Планируемые результаты:

Предметные

Учащиеся должны достигнуть следующих показателей:

- ✓ уметь выполнять дополнительные основные приемы и тактики игры;
- ✓ иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные

интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- ✓ знать о значении здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма ;
- ✓ иметь представление о своих адаптивных психических и двигательных возможностях к преодолению стрессовых проявлений окружающей среды;
- ✓ участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках

учащиеся получат возможность научиться:

- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни

коммуникативные:

учащиеся научатся:

- ✓ иметь воспитание, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

учащиеся получат возможность научиться:

- ✓ понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- ✓ понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- ✓ добросовестно выполнять задания, осознанное стремление к освоению новых умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ рационально планировать учебную деятельность, организовывать место тренировок и обеспечивать их безопасность;
- ✓ владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

личностные

у учащихся будут сформированы:

- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- ✓ умения снимать стрессы и раздражительность;
- ✓ навыки планирования режима дня, обеспечивающие оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

у учащихся могут быть сформированы:

- ✓ умения управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

Все занятия, которые проводятся в объединении, должны носить воспитывающий характер. Руководитель объединения разъясняет учащимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У учащихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

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

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий объединения футбола является наличие футбольного поля и спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, переносные мишени – 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности – 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Комплектование группы	2	2		Индивидуальный
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Индивидуальный
3	Развитие футбола в России.	1	1	-	Индивидуальный
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-	Индивидуальный
5	Правила игры в футбол.	2	2	-	Индивидуальный
6	Место занятий, оборудование.	1	1	-	Индивидуальный
7	Общая и специальная физическая подготовка.	23	-	23	Индивидуальный
8	Техника игры в футбол.	22	1	21	Индивидуальный
9	Тактика игры в футбол.	11	1	10	Индивидуальный
10	Участие в соревнованиях по футболу	2	-	2	Индивидуальный
11	Контрольные испытания	4	-	4	Индивидуальный тестирование
12	Медицинское обследование.	2	-	2	Индивидуальный
Всего		72	10	62	

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Основы знаний по футболу	2	2	-	Индивидуальный
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	7	2	5	Индивидуальный
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	15	3	12	Индивидуальный
4	Техника ведения мяча	18	4	14	Индивидуальный
5	Техника защитных действий	12	4	8	Индивидуальный
6	Тактика и техника игры	18	6	12	Индивидуальный
7	Соревнования, правила соревнований	6	1	5	Индивидуальный
Всего		72	22	56	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.2019	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Футбол» 1 г.о.**

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 8-14 лет

Задачи:

Обучающие:

- Формирование у учащихся школьного возраста многообразия действий с мячом, интереса к футбольной игре.
- формирование умения работать в группе и индивидуально;
- Формирование технико-тактических действий с мячом: бросок через сетку и в баскетбольную корзину, искусство ведения и передачи мяча, удар мячом по воротам и др.

Развивающие:

- улучшение физического развития и состояния учащихся: укрепление костно-мышечного корсета, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, развитие мелкой моторики.
- развитие спортивных качеств;

Воспитательные:

- воспитание у учащихся нравственных качеств: уважение к партнеру, к сопернику, активность, смелость, самостоятельность.
- формирование коммуникативной культуры обучающихся; воспитание бережного отношения к природе, культурному наследию, вызывая у обучающихся стремление к милосердию.

Календарно - тематическое планирование
1 года обучения

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов			Вид контроля
	план	факт		Теория	Практика	Всего	
Раздел1			Правила игры в футбол:	8 часов			
1 2	01.09 03.09		Комплектование группы	2	0	2	Комбинированная
3 4	08.09 10.09		Физическая культура и спорт в России Развитие футбола в России	2	0	2	Комбинированная
5 6	15.09 17.09		Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	0	2	Комбинированная
7 8	22.09 24.09		Правила игры в футбол	2	0	2	Комбинированная
Раздел 2			Общая и специальная физическая подготовка:	24 часа			
9 10	29.09 01.10		Челночный бег 30х6 Бег на 60 метров.	0	2	2	Комбинированная
11 12	06.10 08.10		Бег на 2 километра. Скоростно-силовые упражнения.	0	2	2	Комбинированная
13 14	13.10 15.10		Бег на 30 метров из различных положений. Подвижные игры.	0	2	2	Комбинированная
15 16	20.10 22.10		Броски набивного мяча двумя руками Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.	0	2	2	Комбинированная
17 18	27.10 29.10		Упражнения для развития мышц живота Прыжки на одной ноге. Дистанция 15-30 метров.	0	2	2	Комбинированная
19 20	03.11 05.11		Бег в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин. Челночный бег 30х6	0	2	2	Комбинированная

21	10.11		Подвижные игры.	0	2	2	Комбинированная
22	12.11		Прыжки через набивные мячи.				
23	17.11		Бег между стойками, мячами, флажками.	0	2	2	Комбинированная
24	19.11		Кувырки с мячом, без мяча.				
25	24.11		Бег на 30 метров после приседаний, отжиманий.	0	2	2	Комбинированная
26	26.11		Упражнения для развития гибкости.				
27	01.12		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя/лежа.	0	2	2	Комбинированная
28	03.12		Бег на 3 километра.				
29	08.12		Подвижные игры.	0	2	2	Комбинированная
30	10.12		Бег на 30/60 метров на время.				
31	15.12		Бег на 1 км на время.	0	2	2	Комбинированная
32	17.12		Промежуточное занятие				
Раздел 3			Техника игры в футбол	22 часа			
33	22.12		Жонглирование мяча стопой, бедром, головой.	0	2	2	Комбинированная
34	24.12		Перекаты мяча с ноги на ногу.				
35	12.01		Ведение мяча внешней, внутренней стороны стопы.	0	2	2	Комбинированная
36	14.01		Обходить стойки различными способами.				
37	19.01		Удары стопой по воротам с места.	0	2	2	Комбинированная
38	21.01		Удары стопой по воротам в движение.				
39	26.01		Удары стопой по воротам после обводки стоек.	0	2	2	Комбинированная
40	28.01		Удары головой по воротам.				
41	02.02		Прием и передачи внутренней стопой.	0	2	2	Комбинированная
42	04.02		Прием и передачи на весу.				
43	09.02		Удары по воротам после передачи.	0	2	2	Комбинированная
44	11.02		Ведение мяча с изменением направления.				
45	16.02		Игра в квадрат.	0	2	2	Комбинированная
46	18.02		Удары по воротам со стандартного положения.				
47	23.02		Удары по воротам с 7-ми метров.	0	2	2	Комбинированная
48	25.02		Прием и передачи на длинных дистанциях.				
49	02.03		Жонглирование мяча в парах.	0	2	2	Комбинированная
50	04.03		Удары по воротам на точность.				

51	09.03		Ведение мяча с обыгрыванием стоек.	0	2	2	Комбинированная
52	11.03		Удары по воротам после обыгрывания стойки.				
53	16.03		Удары по воротам с лета.	0	2	2	Комбинированная
54	18.03		Игра на держание мяча.				
Раздел 4			Тактика игры в футбол:	18 часов			
55	23.03		Игра в роли нападающего.	0	2	2	Комбинированная
56	25.04		Игра в роли защитника.				
57	30.03		Игра в стенку.	0	2	2	Комбинированная
58	01.04		Стандартные положения.				
59	06.04		Тактика игры в нападение.	0	2	2	Комбинированная
60	08.04		Тактика игры в защите.				
61	13.04		2 защитника против 3 нападающих.	0	2	2	Комбинированная
62	15.04		1 защитник против 2 нападающих.				
63	20.04		Выход 1на1 с вратарем.	0	2	2	Комбинированная
64	22.04		Тактика игры на контр-атаках.				
65	27.04		Игра в футбол с ограниченным касанием мяча.	0	2	2	Зачет
66	29.04						
67	04.05		Контрольные испытания	0	2	2	
68	06.05		Медицинское обследование				
69	11.05		Участие в соревнованиях по футболу	0	4	4	
70	13.05						
71	18.05						
72	20.05						
Всего				72 часа			

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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 на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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 расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

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 партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

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.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».

Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Футбол» 2 г.о.

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 8-14 лет

Задачи:

Обучающие:

- изучение основных техник и тактик в футболе;
- формирование умения работать в группе и индивидуально;
- Формирование технико-тактических действий с мячом: бросок через сетку и в баскетбольную корзину, искусство ведения и передачи мяча, удар мячом по воротам и др.

Развивающие:

- развитие спортивных качеств;
- улучшение физического развития и состояния учащихся: укрепление костно-мышечного корсета, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, развитие мелкой моторики.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся нравственных качеств: уважение к партнеру, к сопернику, активность, смелость, самостоятельность.
- формирование коммуникативной культуры обучающихся; воспитание бережного отношения к природе, культурному наследию, вызывая у обучающихся стремление к милосердию.

Календарно - тематическое планирование
2года обучения

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов			Вид контроля
	план	факт		Теория	Практика	Всего	
1	04.09		Вводное занятие.ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	1	2	Комбинированная
2	11.09		Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	0	2	2	Комбинированная
3	18.09		ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	0	2	2	Комбинированная
4	25.09		ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	0	2	2	Комбинированная
5	02.10		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	0	2	2	Комбинированная
6	09.10		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	0	2	2	Комбинированная
7	16.10		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	0	2	2	Комбинированная
8	23.10		ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	0	2	2	Комбинированная
9	30.10		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	0	2	2	Комбинированная
10	06.11		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	0	2	2	Комбинированная
11	13.11		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	0	2	2	Комбинированная
12	20.11		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	0	2	2	Комбинированная

13	27.11		ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	0	2	2	Комбинированная
14	04.12		ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	0	2	2	Комбинированная
15	11.12 18.12		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра	0	4	4	Комбинированная
16	25.12		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	0	2	2	Комбинированная
17	15.01		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	0	2	2	
18	22.01		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	0	2	2	Комбинированная
19	29.01		ПТБ. ОРУ контрольная игра.	0	2	2	Комбинированная
20	05.02		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	0	2	2	Комбинированная
21	12.02		ПТБ. ОРУ контрольная игра.	0	2	2	Комбинированная
22	19.02		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	0	2	2	Комбинированная
23	26.02		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	0	2	2	Комбинированная
24	05.03		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	0	2	2	Комбинированная

25	12.03		ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	0	2	2	Комбинированная
26	19.03		ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	0	2	2	Комбинированная
27	26.03		ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	0	2	2	Комбинированная
28	02.04 09.04 16.04 23.04 30.04		ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	0	10	10	Комбинированная
29	07.05		ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	0	2	2	
30	14.05		ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	0	2	2	Комбинированная
31	21.05		ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. Подведение итогов.	0	2	2	Комбинированная Зачет
Итого				72 ч			

Содержание программы

I раздел. Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

IV раздел. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

VI раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VII раздел. Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.
Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

