

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Многопрофильная
школа №17 имени маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова»

И.В. Голикова И.В. Голикова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от «26» 08 2021 г.

Приказ № 3
от «01» 09 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»

М.А. Носова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от «02» сентября 2021 г.

Приказ № 24-Д/ум
от «09» сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»

Срок реализации программы – 3 года
Начальный возраст освоения программы – 8 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Кирюхин Михаил Николаевич

РЯЗАНЬ
2020 г.

Пояснительная записка.

В настоящее время наблюдается повышение интереса у детей и подростков к футболу, что дает основание утверждать о своевременности и актуальности внедрения в практику предлагаемой программы.

В данной *авторской* дополнительной общеобразовательной программе «Футбол» раскрывается содержание образовательной и воспитательной работы, приводятся учебно – тематические планы по разделам подготовки (технической, физической, теоретической, тактической), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки и способы её оценки. Учебный материал образовательной программы разработан в соответствии с утверждённым Госкомспортом России Постановлением № 6-4-А-13 от 20.05.91 г. режимом учебно-тренировочной работы, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей. Содержание и структура программы скорректированы согласно нормативно-правовых документов МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и реализуется по Договору сетевого взаимодействия на базе МБОУ «Средняя школа № 17».

Образовательная программа относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности требует увеличения их двигательной активности, усиления и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание объединений в системе дополнительного образования детей. Также в настоящее время наблюдается повышение интереса детей и подростков к занятиям футболом.

Новизна заключается в том, что программа разработана на 2 уровня обучения. Программа 1 уровня рассчитана на общее физическое развитие всех детей, желающих заниматься футболом независимо от их физических данных. Программа 2 уровня решает вопросы отбора детей в группы для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура». Программа прошла апробацию, успешно реализуется более 12 лет.

Основная цель программы - обучение техническим приёмам и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.

Задачи программы:

Предметные:

- Изучение основ техники и тактики игры в футбол.
- Ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом.

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта Рязанской области.

Метапредметные:

- Развитие интеллекта, мыслительных процессов.
- Развитие двигательных способностей.
- Развитие морально-волевых качеств: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Личностные:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, в частности футболом.
- Формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни.
- Содействие в развитии познавательных и нравственных качеств личности.
- Профессиональное ориентирование на спортивно - физкультурную профессиональную область.
- Воспитывать у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированность, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Условия реализации программы.

Структура программы: Изучение полного курса программы разделено на два образовательных уровня:

I – базовый уровень - (*1 и год обучения*) освоение знаний, умений и навыков игры футбол. На первый год обучения принимаются все дети, имеющие желание научиться играть в футбол. Первый базовый уровень включает 2 года обучения: первый год – начальной подготовки, второй – учебно-тренировочный и третий – развивающий. Учебные группы второго года обучения формируются из состава групп предшествующего года обучения с возможным приемом детей, имеющих опыт игры в футбол и успешно сдавших теоретические и практические тесты. В конце первого года обучения обучающиеся выполняют теоретические и практические занятия, предусмотренные промежуточной аттестацией. В конце второго года обучения (по окончании первого уровня) обучающиеся проходят итоговую аттестацию. Успешно сдавшие итоговую аттестацию переходят на второй уровень обучения по образовательной программе «Футбол».

II - уровень спортивного совершенствования – умение самостоятельно совершенствовать навыки игры, участие в соревнованиях и турнирах различных уровней; повышение технико-тактического мастерства; совершенствование технических приёмов; совершенствование морально-волевых качеств; дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Второй уровень реализации программ не обязателен для всех обучающихся: переходят те, кто достиг высоких результатов освоения программы первого уровня. Выпускникам программ первого уровня обучения, не

перешедшие на второй, предлагается поменять специализацию, вид спорта, т. е. освоить другие виды деятельности.

Второй уровень реализации программы рассчитан для профессионально-ориентированных обучающихся.

Он выстраивается в логически упорядоченную индивидуальную траекторию движения ребенка к наивысшим результатам и дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения каждого обучающегося и включает в себя этап спортивного совершенствования (3-4 год обучения).

Адресат программы. Данная программа рассчитана на **четыре года** обучения для подростков 10-17 лет. В объединение зачисляются мальчики (юноши) имеющие желание заниматься данным игровым видом спорта без отбора по физическим данным и предоставивших медицинский допуск (справку) к занятиям с повышенной физической активностью. Справка обновляется ежегодно перед началом обучения. Начальный возраст освоения программы 10 лет. В течение учебного года при условии наличия свободных мест в группы могут быть зачислены новые обучающиеся, которые предварительно должны успешно пройти тестовые испытания по ОФП, СФП и теоретической подготовке, соответствующие контрольным нормативам времени обучения. Для них составляется *индивидуальный план-график* дополнительных занятий с целью выравнивания ЗУНов общей группы.

Режим занятий: с 1 по 4 год обучения – 4 часа в неделю (2 занятия по 2 академических часа с перерывом между занятиями 15 минут и 15 минут на рефлексию и подведение итогов по окончании), 144 часа в год. Образовательный процесс рассчитан на 36 недель ежегодно. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 576 (1 уровень - 288 часа, 2 уровень – 288 часов). Количество обучающихся в группе может варьироваться от 15 до 20 человек. *Форма обучения – очная.*

Формы организации обучения:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Ожидаемые результаты образовательной программы

Образовательная программа «Футбол» предусматривает достижение следующих основных результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметными результатами программы «Футбол» является формирование следующих умений и знаний:

В конце 1 года обучения обучающийся должен уметь:

1. бить по мячу внешней частью подъема;
2. бить по мячу внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью и подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
3. останавливать мяч подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и отпускающего мяча на месте и в движении;
4. останавливать внутренней стороной и бедром;
5. вести мяч внутренней и внешней частью подъема, правой и левой ногой по прямой и кругу, а так же меняя направление движения;
6. выполнять обманные финты;
7. отбирать мяч различными способами;
8. вбрасывать мяч из-за боковой линии.

должен знать:

1. правила поведения на занятиях;
2. правила игры в футбол;
3. значение водных процедур.

участвовать во внутриучрежденческих соревнованиях.

В конце 2 года обучения обучающийся должен уметь:

1. бить по мячу на точность, в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру;
2. Бить по мячу средней частью лба без прыжка на месте;
3. Бить головой по мячу, летящему на встречу;
4. Вести мяч правой и левой ногой в разных направлениях, с разной скоростью;
5. Вести мяч между стоек, изменяя скорость;
6. Останавливать мяч бедром, стопой, грудью;
7. Выполнять различные обманные движения (финты);
8. Вбрасывать мяч из – за боковой линии.

должен знать:

1. историю футбола;
2. правила игры в футбол;
3. развитие футбола в России;

4. значение закаливания для человека.

участвовать во внутриучрежденческих и окружных соревнованиях на выполнение контрольно-нормативных требований 2-3 юношеских разрядов.

В конце 3 года обучения обучающийся должен уметь:

1. Выполнять удары по мячу ногой с полету. Удары носком и пяткой;
2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, прыгающему мячу;
3. Удары головой в прыжке и без прыжка. Удары на точность низом и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткие и средние расстояния;
4. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений;
5. Вести мяч выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся противодействующих соперников, закрывая мяч корпусом (телом);
6. Обманные движения различными способами;
7. Отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
8. Вбрасывать мяч из различных исходных положений;
1. Выполнять различные тактические действия с мячом и без мяча.
2. Самостоятельно проводить разминку, перед игрой или тренировкой.

должен знать:

1. Влияние физических упражнений на различные системы организма и на весь организм в целом.
2. Значение разминки перед занятиями. Причины и профилактика травматизма
3. Правила игры в футбол. Обязанности игроков и судей.

участвовать во внутриучрежденческих, окружных и городских соревнованиях на выполнение контрольно-нормативных требований 1 юношеского или 1 взрослого разрядов.

В конце 4 года обучения обучающийся должен уметь:

1. Выполнять удары по мячу ногой с полету. Удары носком и пяткой;
2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, прыгающему мячу;
3. Удары головой в прыжке и без прыжка. Удары на точность низом и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткие и средние расстояния;
4. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений;
5. Вести мяч выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся противодействующих соперников, закрывая мяч корпусом (телом);
6. Обманные движения различными способами;
7. Отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
8. Вбрасывать мяч из различных исходных положений;
9. Выполнять различные тактические действия с мячом и без мяча.
10. Самостоятельно проводить разминку, перед игрой или тренировкой.

должен знать:

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
2. Правила игры в футбол.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

4. Значение водных процедур (умывания, закаливания, купания, душ)
5. Требования гигиены к занятиям физическими упражнениями:
 - Значение разминки перед занятиями физическими упражнениями и игрой в футбол.
 - Причины и профилактика травматизма.
 - Обязанности игроков и судей.
 - Места занятий, инвентарь и требования к ним.
 - История возникновения футбола.

участвовать в окружных и городских соревнованиях на выполнение контрольно-нормативных требований 1 юношеского или 1 взрослого разрядов.

Контроль качества образования

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Контроль качества образования на всех этапах спортивной подготовки позволяет определить недостатки учебно-тренировочного процесса в соответствии с прогнозируемыми результатами развития спортивных навыков и личностного развития обучающихся, что дает возможность своевременно внести коррективы средств и методов, применяемых при реализации программы. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- *оперативный контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- *текущий контроль* (за подготовленностью - (навыки)) проводится в течение учебного года, как правило, после проведения занятий по темам определенного раздела, проводится в форме тестирования и сдачи нормативов по технике и тактике футбола.
- *промежуточная аттестация* проводится в конце 1 и 3 учебного года на этапах спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований в соответствии с программой в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов имеются в программе.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

- *итоговая аттестация* проводится при завершении обучения на первом и втором уровнях реализации программы. Итоговая аттестация проводится рамках учебного плана: каждый воспитанник сдаёт нормативы по общепедагогической и

специальной (техника и тактика игры в футбол) подготовке. При определении общего уровня обученности выпускников по образовательной программе учитываются результаты участия в соревнованиях в течение всего периода обучения.

Способы отслеживания результативности обучения.

1. Контрольные задания на занятиях.
2. Аттестация (промежуточная, итоговая).
3. Участие в соревнованиях различных уровней.
4. Опыт обучающихся в судействе соревнований.

Способы фиксации результатов обучения.

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.
3. Протоколы промежуточной и итоговой аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно- тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теорети- ческие знания	Практи- ческие знания	
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			6
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1		
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		
3	Значение водных процедур (умывание, закаливание, купание, душ).	1		
4	Требования гигиены к занятиям футболом.	1		
5	Врачебный контроль за занимающимися физическими упражнениями. Значение разминки перед занятиями физическими упражнениями. Причины и профилактика травматизма.	2		
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:			25
	Общая физическая подготовка			13
1	Строевые упражнения		3	
2	ОРУ с предметами и без предметов		3	
3	Акробатические упражнения		3	
4	Легкоатлетические упражнения		4	
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			12
1	Упражнения для развития быстроты		4	
2	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		4	
3	Упражнения для развития ловкости		4	
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			36
1	Удары по мячу ногой		7	
2	Остановка мяча		6	
3	Ведение мяча		7	
4	Обманные движения (финты)		5	
5	Удары головой		5	

6	Выбрасывание мяча из – за боковой линии		3	
7	Отбор мяча		3	
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			30
1	Индивидуальные действия с мячом		14	
2	Индивидуальные действия без мяча		7	
3	Групповые тактические действия		9	
	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			29
1	Двухсторонние игры (ручной мяч, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол с разным количеством игроков 3*3, 1*1, 2*2, 4*4, 5*5, 7*7).		20	
2	Эстафеты и подвижные игры (день и ночь).		9	
	ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ			8
1	Промежуточный контроль по ОФП и СФП		6	
2	Промежуточный контроль по теории	2		
	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		10	10
	<i>ВСЕГО</i>	8	136	144

Содержание изучаемого курса.

1 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол
2. Влияние физических упражнений на организм воспитанников.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям.
Объективные и субъективные виды контроля.
4. Травмы. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
5. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем;

2. ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

ОРУ с предметами для:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

ОРУ без предметом для:

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;

- туловища: наклоны, повороты и вращения, поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;

- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

4. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- бег на короткие дистанции до 60 м;

- кросс на дистанции до 1500 м и без учета времени;

- прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки с ноги на ногу;

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);

- подвижные игры с элементами легкой атлетики

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);

- эстафеты с элементами старта;

- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др;

- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;

- бег между стойками, расставленными в различных положениях;

- обводка препятствий;

- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;

- остановка мяча с последующим рывком в сторону;

- челночный бег.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:

- подскоки и прыжки после приседа;

- прыжки в глубину;

- спрыгивание с высоты 40 – 60 см с последующим рывком вперед на 7 – 10 м;

- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;

- удары по мячу на дальность.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);

- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);

- эстафеты с элементами акробатики;

- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- внешней частью подъема;

- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;

- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

2. ОСТАНОВКА МЯЧА:

- подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении;

- внутренней стороной стопы и бедром.

3. ВЕДЕНИЕ МЯЧА:

- внутренней и внешней частью подъема;

- правой и левой ногой по прямой и кругу, а также, меняя направление движения и восьмерочкой;

- между стоек, не теряя контроля над ним.

4. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)

- «уход выпадом» (при атаке противника спереди суметь показать туловищем движение в одну сторону, а на самом деле уйти с мячом другую);

- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

5. УДАРЫ ГОЛОВОЙ:

- средней частью лба без прыжка на месте;

- в прыжке;

- по летящему навстречу мячу;

- на точность, в определённую цель на поле, в ворота или партнеру;

6. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ:

- с места в положении «ноги вместе»;

- на точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

7. ОТБОР МЯЧА:

- при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой выпадом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. Индивидуальные действия с мячом

- применение использованных способов остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости его полета;

- определение игровой ситуации, выгодный для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения.

2. Индивидуальные действия без мяча:

- умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнера;

- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

3. Групповые тактические действия:

- выполнение точной передачи партнеру в ноги или на удар;

- простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударах; вбрасывании мяча;

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т. Е. осуществление «закрывания»;

- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнера.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Двухсторонние игры:

(ручной мяч, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол с разным количеством игроков 3*3, 1*1, 2*2, 4*4, 5*5, 7*7).

2. Эстафеты и подвижные игры:

Линейные круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метание мяча в цель, его ловлей и передачей, с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.

Промежуточный контроль. Сдача нормативов по СФП, ОФП и т.д.

Участие в соревнованиях. Участие в различных городских и дворовых турнирах.

Учебно- тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			6
1	История футбола. Правила игры в футбол. Развитие футбола в России.	1		
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1		
3	Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	1		
4	Требования гигиены к занятиям футболом	1		
5	Травмы, причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Особенности спортивного травматизма	2		
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:			25
	Общая физическая подготовка			13
1	Строевые упражнения		3	
2	ОРУ с предметами и без предметов		3	
3	Акробатические упражнения		3	
4	Легкоатлетические упражнения		43	
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			12
1	Упражнения для развития быстроты		4	
2	Упражнения для развития спец. выносливости		4	
3	Упражнения для развития ловкости		4	
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			36
1	Удары по мячу ногой		7	
2	Остановка мяча		6	
3	Ведение мяча		7	
4	Отбор мяча		3	
5	Удары по мячу головой		5	
6	Обманные движения (финты)		5	
7	Выбрасывание мяча из – за боковой линии		3	
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			30
1	Индивидуальные действия с мячом		14	
2	Индивидуальные действия без мяча		7	
3	Групповые тактические действия		9	

	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			29
1	Двухсторонние игры		20	
2	Эстафетные и подвижные игры (день и ночь)			
	ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ		9	8
1	Промежуточный контроль по ОФП и СФП		6	
2	Промежуточный контроль по теории	1	1	
	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			10
	ВСЕГО	7	137	144

Содержание изучаемого курса 2 год обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. История футбола. Правила игры в футбол. Развитие футбола в России;
2. Влияние физических упражнений на организм человека;
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
4. Травмы, причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Особенности спортивного травматизма.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, в колонну по одному и обратно.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

2. ОРУ с предметами и без предметов.

ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ: набивными мячами; мячами в парах и группах; короткой и длинной скакалкой; малыми мячами; игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ:

- на сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки руками; для формирования правильной осанки; с сопротивлением в парах; игры с элементами сопротивления.

3. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад из различных исходных положений (из упора присев, основной стойки, с шага вперед); перекаты и перевороты; стойка на лопатках и на голове с согнутыми коленями; мост из положения лежа и стоя с помощью партнера.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции до 60 м; кросс на дистанции до 1500м и без учета времени; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки с ноги на ногу;

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную); подвижные игры с элементами легкой атлетики.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты:

- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;

- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег «змейкой» между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед рывком на 7 – 9 м;
- бег с преодолением препятствий; эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

4. Упражнения для развития ловкости.

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Салки с мячом» и др.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.
- **Остановка мяча:** подошвой, внутренней стороной стопы; летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

2. Ведение мяча.

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

3. Отбор мяча.

-при единоборстве с соперником, находящемся на месте либо движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Удары по мячу головой: средней частью лба без прыжка на месте; по летящему навстречу мячу; на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

4. Обманные движения (финты).

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);

- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

- вбрасывание мяча из за боковой линии: с места из положения «ноги вместе» и шага; на точность: в ноги или на ход движущемуся партнеру.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия с мячом:

- использование изученных видов удара по мячу:

- определение игровой ситуации, выгодной для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения;

- применение различных видов обводки;

- точное и своевременное выполнение передачи мяча в ноги партнеру, на свободное место, на удар;

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча;

- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2. Индивидуальные действия без мяча.

- правильное местоположение на футбольном поле;

- умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника;

- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

3. Групповые тактические действия.

- выполнение точной передачи партнеру в ноги или на удар;

- простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударах; вбрасывание мяча;

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т.е. осуществление «закрывания»;

- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнера.

Спортивные и подвижные игры.

Подвижные игры и эстафеты.

- подвижные игры на внимание и координацию движения;

- подвижные игры с мячами;

- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;

- линейные, встречные и круговые эстафеты.

Двухсторонние игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Футбол с различным количеством игроков 3*3, 1*1, 2*2, 4*4 и т.д.

Промежуточный контроль: выполнение нормативов по СФП, ОФП и т.д.

Участие в соревнованиях: участие в различных городских и дворовых турнирах.

Учебно- тематический план 3 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			6
1	Влияние физических упражнений на различные системы организма и на весь организм в целом	2		
2	Общие сведения о группах мышц, суставах, и связках	1		
3	Правила игры в футбол. Обязанности игроков и судей.	2		
4	Места занятий, инвентарь и требования к ним	1		
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:			24
	Общая физическая подготовка		12	
1	ОРУ с предметами и без предметов		4	
2	Акробатические упражнения		8	
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		12	
1	Упражнения для развития быстроты. Стартовой скорости Дистанционной скорости.		2	
2	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому		2	
3	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		2	
4	Упражнения для развития специальной выносливости		2	
5	Упражнения для развития ловкости		4	
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			34
1	Удары по мячу ногой		6	
2	Остановка мяча		6	
3	Ведение мяча		5	
4	Обманные движения (финты)		4	
5	Удары по мячу головой		3	
6	Отбор мяча		6	
7	Выбрасывание мяча		4	
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			28
	Тактика нападения:		20	
1	Индивидуальные действия		6	
2	Групповые действия		4	
3	Командные действия		4	
	Тактика защиты:		16	
1	Индивидуальные действия		6	
2	Групповые действия		4	
3	Командные действия		4	
	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			10
	Двухсторонние игры			10
	Соревнования			28
	Промежуточный контроль	2	2	4
	ВСЕГО	8	136	144

Содержание изучаемого курса 3 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Влияние физических упражнений на различные системы организма и на весь организм в целом. Общие сведения о группах мышц, суставах и связках. Правила игры в футбол. Обязанности игроков и судей. Места занятий, инвентарь и требования к ним.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

3. ОРУ с предметами и без предметов.

ОРУ с предметами: набивными мячами; мячами в парах и группах; короткой и длинной скакалкой; малыми мячами; игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

ОРУ без предметов: на сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки руками; для формирования правильной осанки; с сопротивлением в парах; игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад из различных исходных положений (из упора присев, основной стойки, с шага вперед); перекаты и перевороты; стойка на лопатках и на голове с согнутыми коленями; мост из положения лежа и стоя с помощью партнера;

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Стартовой скорости. Дистанционной 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без учета времени и с мячом. Ускорения под уклон 3- 5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

2. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180 %). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. п. «Челночный бег» (туда и обратно): 2* 10м, 4* 5м, 4*10м, 2*15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале

пробегаются лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

3. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут, ворота; удары на дальность.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (То же, но с ведением мяча). Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против троих, трое против двоих и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличением продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

5. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90- 180 % . Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «Ловля парами» и др.

Техническая подготовка.

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороны стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. удары с полуполета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

2. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой ситуации). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

3. Ведение мяча.

Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

4. Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

5. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия.

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические примы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. Командные действия.

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты и подвижные игры: подвижные игры на внимание и координацию движения; подвижные игры с мячами; подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениям; линейные. Встречные и круговые эстафеты.

Двусторонние игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам. Футбол с разным количеством игроков 3*3, 1*1, 2*2, 4*4, 5*5, 6*6 и т.д.

Промежуточный контроль. выполнение нормативов по СФП, ОФП и т.д.

Участие в соревнованиях. Участие в различных городских и дворовых турнирах.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Наименование темы	Теоретические знания	Практические знания	Всего
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			6
1	Значение разминки перед занятием. Причины и профилактика травматизма.	2		
2	Правила игры в футбол. Обязанности игроков и судей	4		
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			26
	Общая физическая подготовка			12
1	ОРУ с предметами и без предметов		6	
2	Акробатические упражнения и гимнастические упражнения		6	
	Специальная физическая подготовка			14
1	Упражнения для развития быстроты. Стартовой скорости. Дистанционной скорости.		4	
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		4	
3	Упражнения для развития ловкости		3	
4	Упражнения для развития специальной выносливости		3	
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			35
1	Удары по воротам ногой и головой		6	
2	Остановка мяча		5	
3	Ведение мяча		6	
4	Обманные движения (финты)		6	
5	Передачи мяча		5	
6	Отбор мяча		5	
7	Выбрасывание мяча		2	
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			24
	Тактика защиты			12
1	Индивидуальные действия		4	
2	Групповые действия		4	
3	Командные действия		4	
	Тактика нападения			12
1	Индивидуальные действия		4	
2	Групповые действия		4	
3	Командные действия		4	
	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		10	10
	ДВУСТОРОННИЕ ИГРЫ		20	20
	СОРЕВНОВАНИЯ		15	15
	ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ	2	6	8
	ВСЕГО	8	136	144

Содержание изучаемого курса 4 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Значение разминки перед занятием. Причины и профилактика травматизма.
- Правила игры в футбол. Обязанности игроков и судей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка:

- ОРУ с предметами и без предметов.

ОРУ с предметами:

- набивными мячами (стоя, сидя, лежа на животе, в парах в движении)
- со скакалкой (стоя, сидя, бег, прыжки)
- игры и эстафеты с предметами (мячами, обручами, скамейками, кеглями, прыгалками).

ОРУ без предметов:

- на укрепление и развитие верхнего плечевого пояса, ног, туловища
- для формирования правильной осанки (на месте, стоя, лежа, в движении и т.д.);
- сопротивление в парах.

2. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад из различных исходных положений (из упоров, приседов, с шага вперед, в движении, соединение нескольких кувырков и т.д.);
- перекаты и перевороты;
- стойка на лопатках и на голове;
- мост из положения лежа и стоя с помощью и без помощи партнера.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Стартовой скорости.

Дистанционной 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без учета времени и с мячом. Ускорения под уклон 3- 5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут, ворота; удары на дальность.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90- 180 % . Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «Ловля парами» и др.

5. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (То же, но с ведением мяча). Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против троих, трое против двоих и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличением продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 Удары по воротам (ногой, головой)

Удары по воротам ногой:

- с места внутренней, средней, внешней частью подъема, после жонглирования на голове, ногах и т.д.

- удары по воротам в движении: после остановки мяча, после приема грудью, после обманных движений, после обводки стоек, по прыгающему и летящему мячу.

Удары по воротам головой:

-накидывая себе на голову, после набрасывания партнером, после подачи или передачи партнером, в борьбе с защитником.

2. Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы левой и правой ногой. Остановка мяча в парах и в движении, на максимальной скорости, с изменением направления. Остановка летящего мяча с уходом назад, вперед, в сторону. Остановка опускающегося мяча в движении, с последующим ударом. Остановка летящего мяча грудью, бедром, головой, на месте и в движении с последующим ударом.

3. Ведение мяча

Ведение мяча только правой и левой ногой, ведение только слабой ногой. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча. Ведение мяча зигзагом. Ведение мяча с разворотом на 360* как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоя. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом. Ведение мяча в парах с последующим ударом. Ведение мяча с различной скоростью.

- **Обманные движения (финты)**

- Обманные движения (ложный замах). Имитация удара по мячу ногой и уход в сторону от соперника.
- Обманные движения «ложная остановка мяча». Имитация остановки мяча подошвой с быстрым прокатыванием мяча вперед.
- «Ложное переступания через мяч». Имитация ухода с мячом в одну сторону с последующим рывком в противоположную сторону.
- Проброс мяча «Проброс мяча мимо защитника с одной стороны и обегание его с другой стороны»
- «Ложное движение корпусом» Имитация движений с мячом в одну или другую сторону и уход с мячом в сторону, противоположную опорной ноге противника.
- «Медленное ведение мяча с внезапным рывком». Медленное ведение мяча навстречу противнику с последующим внезапным пробросом мяча мимо него.
- Те же вышеперечисленные обманные движения (финты), только выполняются слабой ногой.

5. Передача мяча.

на месте и в движении в парах, тройках, со сменой позиций. Двигаясь лицом и спиной к партнеру и т.д.

6. Отбор мяча.

- отбор мяча выпадам, в шпагате,
- отбор подкатом с выбиванием мяча, с овладением мяча;
- отбор мяча перехватом;
- отбор мяча толчком в плечо;
- отбор отскочившего от вратаря мяча путем опережения соперника;
- вбрасывание мяча: вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические примы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- организация атакующих действий на фланге;
- организация атакующих действий в середине поля;
- игра 11 x 11 с ограниченным количеством касаний нападения.

3. Командные действия.

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

- организация контратакующих действий;
- игра 11х11, организация атакующих действий в заключительной стадии атаки;
- расположение игроков нападения при различных стандартных положениях (угловом, штрафном, свободном ударе и т.д.).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

- игра на опережение;
- организация персональной опеки противника.

2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Коллективный отбор мяча на своей и чужой половине поля.

3. Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

- игра в футбол 11х11. Задача команды в обороне: после срыва атаки создание глубины оборонительных действий.

Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты и подвижные игры.

- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениям;
- линейные. Встречные и круговые эстафеты.

Двусторонние игры.

- ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.
- футбол с разным количеством игроков 3*3, 1*1, 2*2, 4*4, 5*5, 6*6 и т.д.

Участие в соревнованиях

Участие в различных городских и дворовых турнирах.

Промежуточный контроль

выполнение нормативов по СФП, ОФП и т.д.

Методическое обеспечение программы.

Описание программы. Изучение полного курса программы разделено на два образовательных уровня:

I – базовый уровень - освоение знаний, умений и навыков игры футбол.

II - уровню спортивного совершенствования – умение самостоятельно совершенствовать навыки игры, участие в соревнованиях и турнирах различных уровней;

Цель программы 1 уровня - укрепление здоровья и закаливание организма посредством комплекса всесторонней физической подготовки обучающихся, привитие у них интереса к систематическим занятиям футболом, а также обучение начальным основам техники и тактики игры в футбол.

Первый уровень реализации программы включает в себя:

1 этап начальной подготовки (первый год обучения):

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям в объединении;
- овладение основами избранного вида спорта, выявление задатков и способностей детей;
- утверждение основ здорового образа жизни;
- воспитание физических качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, а также морально-этических, волевых, эстетических;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола, участие в соревнованиях по футболу.

2 этап – учебно-тренировочный и развивающий (второй и третий годы обучения):

- сохранение контингента детей, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям футболом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и творческое мышление;
- повышение уровня физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости, спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и требования программ;
- совершенствование технических приёмов игры; определение игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего); участие в соревнованиях по футболу; воспитание элементарных навыков судейства; ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Цель программы 2 уровня - дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки; повышение технико-тактического мастерства; совершенствование технических приёмов; совершенствование морально-волевых качеств; дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Второй уровень реализации программы рассчитан для профессионально-ориентированных обучающихся.

Он выстраивается в логически упорядоченную индивидуальную траекторию движения ребенка к наивысшим результатам и дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения каждого обучающегося и включает в себя *этап* спортивного совершенствования (4-5 год обучения):

- спортивное совершенствование и повышение спортивного мастерства;
- отбор, совершенствование и привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных детей и подростков, способных показать наивысшие результаты и высокий уровень профессиональной подготовки;
- дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- определение игрового места в составе команды, дальнейшее приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) **принципов** обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

При организации образовательного процесса по образовательной программе используются следующие **педагогические технологии**:

- *Здоровьесберегающая* – формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.

- *Личностно-ориентированное обучение* - развивает интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

- *Групповая деятельность* - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.

- *Игровая образовательная технология* – способствует развитию познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого воспитанника; создание

командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

- *Технология многоуровневого обучения* - способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, т.к. при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

- *Технология сотрудничества* - овладение знаниями, умениями и навыками каждым обучающимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативным умениям, научиться вместе работать, трудиться. Творить, всегда готовым прийти друг другу на помощь.

- *Технология индивидуального обучения* – сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средства индивидуализации выполнение учебных программ каждым обучающимся; формирование учебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого обучающегося; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества (во время учебно-тренировочного процесса педагог учитывает тип темперамента. индивидуальных способностей своих обучающихся).

- *Технология психологического сопровождения* учебно-тренировочного процесса – целостная, системно-организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого обучающегося в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

- *Информационно-компьютерная технология:*

- использование фото, видео съемки во время учебно-тренировочных занятий

- просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня по ПК-

- использование офисных программ (Word, Exel, powerPoint, Word Paol) для ведения базы данных наглядного материала, стендов, круглых столов, создание презентаций)

- использование браузеров (Opera, Chrome, Internet, Explober) для ведения блогов в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах.

Для стимулирования деятельности воспитанников используются активные **методы обучения**, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

Формы и методы организации занятий. Тренировка юных футболистов проводится круглогодично и имеет циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои задачи и специфические средства, динамику спортивных нагрузок и режим подготовки. На каждом этапе осуществляется физическая, функциональная и психологическая подготовка к следующему этапу. Поэтапная подготовка создаёт благоприятные условия для достижения высокого уровня тренированности.

Основной формой организации занятий является групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие с четко выдержанными частями (вводно-подготовительной, основной, заключительной).

Структура занятий. Вводно-подготовительная часть—построение, проверка присутствующих, сообщение задач; разогрев и общая подготовка организма, подготовка суставов и мышц к предстоящей работе.

Основная часть—повышение специальной физической подготовки по средствам обучения техники и тактики игры в футбол, развитие силы, быстроты и выносливости.

Заключительная часть—работа в спокойном режиме, от 3-6 мин., выполнение упражнений на расслабление мышц, приведение организма в спокойное состояние.

Основные методы проведения учебно-тренировочных занятий:

- поточный - развитие качеств ОФП;
- повторный –воспитание специальной выносливости, закрепление и совершенствование спортивной техники;
- одновременны–увеличение интенсивности учебно-тренировочного занятия;
- круговой – развитие общей выносливости;
- игровой – выполнение упражнений в виде игры;
- контрольный – контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена;
- соревновательный – совершенствование техники игры;
- индивидуальный – совершенствование сильных и слабых сторон занимающихся; самостоятельное занятие по заданию, полученному от тренера.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий. Воспитанию футболистов способствует чёткая

организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях, в быту.

Учебно-методический комплекс

Список методических материалов:

- ~ Конспекты открытых занятий;
- ~ Методика определения уровня освоения программы обучающимися
- ~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
- ~ Теоретические тестовые задания;
- ~ Бланки тестовых заданий для обучающихся;
- ~ Нормативы по ОФП и СФП;
- ~ Методическая разработка «Особенности организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия по футболу», «Обучение техническим приемам футболистов в группах начальной подготовки».
- ~ Правила и положения проведения соревнований по футболу;
- ~ **Методические рекомендации:**
 - Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 - Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
 - Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по футболу.
 - Инструкции по технике безопасности

Дидактические материалы:

1. Картотека упражнений по футболу.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
3. Правила игры в футбол.
4. Правила судейства в футболе.
2. Положение о соревнованиях по футболу.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы следующие ресурсы:

Помещение: спортивный зал школы с футбольными воротами и разметкой, раздевалки, душевые.

Уличная спортивная площадка с футбольными воротами и разметкой.

Спортивное оборудование: Мячи футбольные; насос с иглой для надувания мячей; сетка для переноса и хранения мячей; футбольные ворота (для мини-футбола); сетки для футбольных ворот; жилетки игровые разного цвета; флажки разметочные с опорой; стойки для обводки; конусы; фишки; свисток судейский; секундомер.

Мебель: стол, стулья, шкафы для хранения оборудования, шкафчики для переодевания, скамейки.

Экипировка: спортивная форма - майка, трусы, гетры, манишки 2 –х цветов.

Кадровое обеспечение:

педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Занятия по данной программе в настоящее время проводит педагог дополнительного образования, учитель физической культуры первой квалификационной категории Лапин Михаил Иванович.

Информационное обеспечение программы:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр. доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
2. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.: Советский спорт, 1999
3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе. Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
4. Футбол: Правила игры. -М.: Физкультура и спорт, 2003
5. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.-М:Просвещение, 2011
6. Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М. 2001
7. Спортивные игры. Под ред. А. Комарова и В. Хомутского. М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М: Просвещение, 2011

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М: Просвещение, 2006
2. Литвтов Е.Н. и др. «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М: Просвещение, 2007
3. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.-М: Просвещение, 2004

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол/>
2. www.rfs.ru/rfs/play_football/
3. [www.redwhite.ru/infafutball./](http://www.redwhite.ru/infafutball/)
4. rsport.ru/football
5. footballomen.com
6. xsport.ua/football
7. www.football.by
8. www.footballguru.org
9. www.vseprosport.ru/news/football