КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации городского округа «Город Калининград»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.

Протокол № 1

Утверждаю:
Директор
_____ /А.В.Коломиец/
«01» сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев.

Автор-составитель:
Михайлин Антон Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

2022 г.

1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы. Программа направлена на формирование, развитие творческих способностей и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом и, в частности футболом. Создания условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков занятий вида спорта «Футбол». А также для выявления способных детей (мальчики, девочки) и перехода их в образовательные организации, осуществляющие предпрофессиональные и профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций Школьных спортивных клубах образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Переход обучающихся в другие образовательные организации, осуществляющие общеразвивающие, предпрофессиональные и профессиональные образовательные программы, а также отчисление и зачисление в группы может быть осуществлен только два раза в одном учебном году (по окончанию первого полугодия или после окончания учебного года). С соответствующими изменениями и дополнениями в списочном составе групп на основании приказа образовательной организации.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

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

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **базовый.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию детей.

Спортивная секция по футболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в футбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на

дальнейшие занятия футболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для девочек в возрасте 14-17 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы – 1 года. На полное освоение программы требуется **180 часов**, включая индивидуальные консультации, соревнования, тренинги, посещение экскурсий.

Формы обучения.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия, комплексные занятия, интегративные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, мало групповая, индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – **180 часов.** Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на группу: 5 часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю 1 занятие – 2 часа, 2 занятие – 3 часа.

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю (максимальное)	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	9-11, 14-18	2	2х3	5	36	180

Педагогическая целесообразность. Программа «ФУТБОЛ» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний по теоретическому материалу, а также приобрести практические навыки работы с мячом и без мяча.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Практическая значимость.

Обучающиеся научатся технике владения мячом, тактическим навыкам игры, получают практические навыки их применения, научатся понимать принципы работы, возможностей и ограничений технических приемов игры, предназначенных для выполнения тактических действий в игре.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только изучать приема игры, но и, заниматься самостоятельно с мячом, узнавать новое о футбольном мире.

В результате освоения программы, обучающиеся освоят практические навыки передвижения, остановки, передачи мяча, удара по мячу, ведения мяча, тактических действий.

Ведущие теоретические идеи.

Ведущая идея данной программы — создание современной методики обучения футболу, позволяющей эффективно реализовывать физические возможности обучающихся в различных игровых ситуациях, получать новые образовательные результаты и инновационные продукты.

Изучение передачи мяча и ударов по мячу позволит освоить тактические действия в футболе.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основные задачи программы:

обучающие:

- дать знания об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

воспитательные:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- профилактика асоциального поведения;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Принципы отбора содержания.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;

- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правила поведения и Техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе.	Вводный, инструктаж о соревнованиях по футболу
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуальн	Словесный, объяснение, беседа,	Дидактические карточки, плакаты,	Зачет, тестирование, учебная игра,

		о-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	мячи на каждого обучающего	промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- сформируется культура поведения фаната-болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после <u>первого года обучения</u>, будут знать по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;

- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;

- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с обучающимися;

- основы здорового образа жизни, правильного питания и их значение;

- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;

- места занятий, разметку, размеры футбольного поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол;

- основные термины игры и правила соревнований по футболу;

- правила безопасности во время занятий футболом, причина травматизма на занятиях футболом правила его предупреждения и профилактика;

будут уметь выполнять по предметной области *«вид спорта»*:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;

- бег с различной скоростью, на разные дистанции, разновидности бега и различные способы перемещений;

- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;

- игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

- ведение мяча различными способами, развороты и обманные движения (финты);

- базовые элементы техники передачи и остановки мяча ногой;

- передачи мяча ногой в движении;

- короткие и средние передачи мяча ногой;

- удары по мячу ногой;

- отбор мяча;

- выполнять простые групповые тактические взаимодействия;

- выполнять индивидуальные действия против соперника;

- реализовывать численное преимущество посредством передачи мяча;

- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;

- умение играть в футбол 4х4, 5х5 с соблюдением основных правил.

Механизм оценивания образовательных результатов.

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, районного уровня, матчевых и товарищеских встреч;
- опрос;
- игра.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с мячом, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с мячом.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает с мячом.

Способность выполнять комбинацию.

- Низкий уровень. Не может выполнить комбинацию без помощи педагога.

- Средний уровень. Может выполнить комбинацию при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнить комбинацию.

Формы подведения итогов реализации программы

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, районного уровня, матчевых и товарищеских встреч;
- опрос;
- игра.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки, юноши и девушки**.**

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
   - 8–9 лет – с 7 м., ворота 2х3;
   - 10–12 лет – с 9 м., ворота 2х5;
   - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32.
2. Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:
   - 8–10 лет – с 7 м., ворота 2х3;
   - 11–12 лет – с 9 м., ворота 2х5;
   - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32.
3. Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Протокол № 1
контрольно-тестовых упражнений **по общей и специальной физической подготовке,**
обучающихся по программе **«Футбол»**

группа № _____год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			<u>юн.</u>: сгибание и разгибание рук в упоре <u>дев.</u>: подтягивание в висе лежа		*Прыжок в длину с места*		*Челночный бег 3х10м*	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования_____/_____/

Таблица 2

Протокол № 2
контрольно-тестовых упражнений **по технической подготовке,** обучающихся по программе **«Футбол»**

группа № _____год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	*Удары по воротам на точность (кол-во раз)*		*Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)*		*Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)*	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образова_____/_____/

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

зрасс	уровень	**Общая физическая подготовка**	**Специальная физическая подготовка**

		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре *дев.: подтягивание в висе лежа*		*Прыжок в длину с места*		*Челночный бег 3х10м*	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
8	*Высокий*	8	8	142	128	8.9	9.1
	Средний	7	6	138	124	9.0	9.2
	Низкий	4	3	120	118	9.2	9.5
9	*Высокий*	10	10	160	135	8.8	9.0
	Средний	9	8	154	130	8.9	9.1
	Низкий	5	4	135	120	9.1	9.3
10	*Высокий*	12	11	164	145	8.7	8.9
	Средний	10	10	160	138	8.8	9.0
	Низкий	6	6	143	125	9.0	9.2
11	*Высокий*	15	13	170	156	8.6	8.8
	Средний	12	11	166	148	8.7	8.9
	Низкий	8	8	158	138	8.9	9.1
12	*Высокий*	17	15	176	164	8.5	8.7
	Средний	15	13	172	158	8.6	8.8
	Низкий	10	9	160	148	8.8	9.0
13	*Высокий*	20	17	185	175	8.4	8.6
	Средний	18	15	175	168	8.5	8.7
	Низкий	14	11	165	155	8.7	8.9
14	*Высокий*	24	20	190	182	8.3	8.5
	Средний	22	17	180	176	8.4	8.6
	Низкий	18	13	170	165	8.6	8.8
15	*Высокий*	25	22	205	190	8.2	8.4
	Средний	23	20	195	185	8.3	8.5
	Низкий	20	16	178	170	8.5	8.7
возраст	уровень	**Техническая подготовка**					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		*Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам*		*Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места*	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
8	*Высокий*	3	3	10.0	10.2	3	
	Средний	2	2	10.1	10.3	2	
	Низкий	1	1	10.4	10.5	1	
9	*Высокий*	5	4	9.9	10.1	4	
	Средний	4	3	10.1	10.2	3	
	Низкий	3	2	10.2	10.4	2	
10	*Высокий*	7	5	9.8	10.0	5	
	Средний	5	4	9.9	10.1	4	
	Низкий	4	3	10.1	10.3	3	
11	*Высокий*	9	6	9.7	9.9	6	
	Средний	7	5	9.8	10.0	5	
	Низкий	5	4	10.1	10.2	4	
12	*Высокий*	11	7	9.6	9.8	7	
	Средний	9	6	9.7	9.9	6	
	Низкий	7	5	10.0	10.1	5	
13	*Высокий*	13	8	9.5	9.7	8	
	Средний	11	7	9.6	9.8	7	
	Низкий	9	5	9.9	10.0	6	
14	*Высокий*	15	9	9.4	9.6	8	
	Средний	13	8	9.5	9.7	7	
	Низкий	11	6	9.8	9.9	6	
15	*Высокий*	17	10	9.3	9.5	9	
	Средний	15	9	9.4	9.6	8	
	Низкий	13	7	9.7	9.9	7	

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАОУ СОШ № 56 , правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ СОШ № 56, локальные акты МАОУ СОШ № 56. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (Мячи, ворота, конусы, наглядные пособия и др.).

Кадровые. Педагог дополнительного образования.

Материально-технические: проектор, ноутбуки, программное обеспечение, поля и др. Видеоуроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий, УМК к программе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**	**9**	**9**		
1.1.	Требования техники безопасности. **Введение.** Техника безопасности.	1	1		опрос
1.2.	Правила игры в футбол. Правила соревнований по футболу их организация и проведение. Основы спортивной классификации. Правила игры футбол, судейская бригада, обязанности судей, их жесты. Антидопинг правила и понятия.	1	1		тестирование
1.3.	Основы техники и тактики игры. Основные требования, понятия и значения технической и тактической подготовки. Основные требования, понятия и значения общей и специальной физической подготовки.	1	1		опрос
1.4.	Физическая культура и спорт в России. История и пути развития футбола. Характеристика вида спорта «Футбол».	1	1		тестирование
1.5.	Спортивные соревнования. Оснащение мест занятий, оборудование и инвентарь, экипировка футболиста.	1	1		тестирование
1.6.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		опрос
1.7.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы спортивной тренировки, её значения, режим дня, личная гигиена, питание.	1	1		опрос
1.8.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма, оказание первой помощи. Методы и средства восстановления.	1	1		опрос

	Методы и формы самоконтроля.				
1.9.	Нагрузка и отдых.	1	1		опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**30**		**30**	игра
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и мячом. Беговые упражнения.	*15*		*15*	игра
2.2.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	*15*		*15*	игра
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**30**		**30**	игра
3.1.	Комплексы упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы	*8*		*8*	игра
3.2.	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола (с мячом и без мяча)	*14*		*14*	игра
3.3.	Техника передвижения и специально-беговые упражнения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	*8*		*8*	игра
4	**ТЕХНИКА ИГРЫ**	**60**		**60**	игра
4.1.	«Перемещения, передвижения и остановки».	1		1	игра
4.2.	«Стойка футболиста».	1		1	игра
4.3.	« Удары по мячу».	11		11	игра
	- *внутренней стороной стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)*	*4*		*4*	игра
	- *средней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)*	*4*		*4*	игра
	- *удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель*	*3*		*3*	игра
4.4.	«Остановка/приём мяча»	7		7	игра
	- *внутренней стороной стопы*	*4*		*4*	игра
	- *подошвой*	*3*		*3*	игра
4.5.	«Ведение мяча (по прямой, с	15		15	игра

	изменением скорости и направления движения) и развороты»:				
	- *внешней частью подъема стопы*	*4*		*4*	игра
	- *средней частью подъема стопы*	*4*		*4*	игра
	- *внутренней частью подъема стопы*	*4*		*4*	игра
	- *внутренней стороной стопы*	*3*		*3*	игра
4.6.	ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)	8		8	игра
	- *финт «Уходом» (быстрое изменение направления движения)*	*8*		*8*	игра
4.7	«Отбор мяча».	5		5	игра
	- *выбиванием мяча ногой*	*5*		*5*	игра
4.8	Техника игры вратаря	4		4	игра
	- *ловля катящего мяча*	*4*		*4*	игра
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (ведение, передача, остановка/прием, обманные движения, удар по воротам)	8		8	игра
5	**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**20**		**20**	игра
5.1	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 3х1, 3х2, 3х3 с атакой и без атаки ворот	*20*		*20*	игра
6	**УЧЕБНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ**	**48**		**27**	соревнования
6.1.	«Игра по правилам с заданием».	48		27	результаты соревнований
7	**КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**	**4**		**4**	**аттестация**
	ВСЕГО ЧАСОВ	**180**	**9**	**171**	

Содержание программного материала

1. Основы знаний.

1. Введение

Теоретическая часть: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. Последующие годы обучения медицинский осмотр.

Практическая часть: не предусмотрено УТП.

2. Теоретическая подготовка

Темы программного материала изучаются в процессе учебных занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации футбола.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль во время занятий футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для обучающихся. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по футболу. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Занятие, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося - футболиста. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении:

высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка.

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке обучающихся. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки детей в процессе занятий и соревновательной деятельности. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и занятия по футболу.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование учебно-тренировочного занятия и учет.

Роль и значение планирования, как основы управления процессом занятия. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы занятия. Методы контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Значение, содержание и ведение дневника занятий юного футболиста. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к учебным занятиям по футболу и играм. Вспомогательное оборудование (щиты, стойки для обводки, и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.

Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

Тема 17. Охрана труда и техника безопасности.

Правила поведения в спортивном зале, на футбольном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на занятиях по футболу и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корригирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Практическая часть. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища и др.); в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке (в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся). Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой м собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающихся. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть. Способы 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. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты и выносливости: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10–15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10–5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000 м.

Выполнение упражнений 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 ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. 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 трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег па дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами.

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.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Комплексы упражнений на быстроту и частоту движений ногами через плоские ориентиры или на координационной лестнице.

4. Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Практическая часть.

Удары по мячу ногой. 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. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью, резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения, с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, в прыжке, с падением. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка (прием) мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внутренней, серединой, внешней частью подъема стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку. Ведение мяча правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Выполнение финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у обучающихся двигательных качеств, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и других игр.

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.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность, в ноги, или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на дальность и точность. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками 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. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). 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 футбол.

Практическая часть.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильно и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Индивидуальные действия с мячом. 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. Выполнение рациональных передач, эффектных ударов. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Эффективное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстроты организации атак, выполняя продольные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактические действия в защите.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, то есть осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффектное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактические действия 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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате, правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

6. Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

Судейская и инструкторская практика

Теоретическая часть. Футбольная терминология. Изучение правил игры футбол и элементарной методики судейства (термины, жесты судьи и его помощника, др.). Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

Практическая часть. Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений. Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве полевого судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление протокола матча.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, техникой подготовке. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	беседа	3	Требования техники безопасности.	спортивный зал	опрос
2	Сентябрь	07	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Стойки футболиста. Обучение техника перемещения.	спортивный зал	соревнование
3	Сентябрь	09	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары внутренней и средней стороной стопы и подъема. Удары внешней частью подъема, по неподвижному мячу.	спортивный зал	игра
4	Сентябрь	14	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Удары внешней частью подъема, по катящемуся навстречу мячу. Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой.	спортивный зал	игра
5	Сентябрь	16	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	игра
6	Сентябрь	21	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Удары внешней частью подъема, по катящемуся от игрока мячу. Удары – откидки мяча подошвой. Удары внешней частью подъема, по катящемуся справа мячу.	спортивный зал	соревнование
7	Сентябрь	23	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары внешней частью подъема, по катящемуся слева мячу. Прием (остановка) катящихся мячей серединой подъема. Прием (остановка) опускающихся мячей	спортивный зал	игра

						внутренней стороной стопы.		
8	Сентябрь	28	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча подъемом.	спортивный зал	игра
9	Сентябрь	30	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	игра
10	Октябрь	05	16.30-17.10 17.15-17.55	беседа	2	Правила игры в футбол.	спортивный зал	тестирование
11	Октябрь	07	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удары пяткой.	спортивный зал	соревнование
12	Октябрь	12	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Удары пяткой скрестно. Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой и серединой подъема.	спортивный зал	соревнование
13	Октябрь	14	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты.	спортивный зал	игра
14	Октябрь	19	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	игра
15	Октябрь	21	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Резаные удары внутренней и внешней частью подъема. Прием (остановка) опускающихся мячей внутренней стороной стопы в опорном положении.	спортивный зал	соревнование
16	Октябрь	26	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Удары – броски стопой. Удары с лета внутренней стороной стопы. Прием (остановка) низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении.	спортивный зал	игра

17	Октябрь	28	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	игра
18	Ноябрь	02	16.30-17.10 17.15-17.55	беседа	2	Основы техники и тактики игры.	спортивный зал	опрос
19	Ноябрь	04	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Ведение мяча внешней частью и серединой подъема. Техника игры вратаря. Стойка и перемещение вратаря.	спортивный зал	игра
20	Ноябрь	09	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Вбрасывание и выбивание мяча. Удары с лета внутренней и внешней частью подъема.	спортивный зал	соревнование
21	Ноябрь	11	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары с лета серединой подъема через голову. Удары по опускающемуся мячу через голову.	спортивный зал	игра
22	Ноябрь	16	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	соревнование
23	Ноябрь	19	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Прием (остановка) катящихся опускающихся мячей в стороне от игрока, внешней частью стопы. Ведение мяча подошвой.	спортивный зал	соревнование
24	Ноябрь	23	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча носком. Финты: «Проброс мяча мимо соперника». Финты: «Остановка мяча подошвой».	спортивный зал	игра
25	Ноябрь	25	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Боковой удар внешней частью и серединой подъема с лета. Удары серединой подъема с лета.	спортивный зал	игра
26	Ноябрь	30	16.30-17.10	учебно-тренировочное	2	Учебно-тренировочная игра.	спортивный	соревнование

			17.15-17.55	занятие			зал	
27	Декабрь	02	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	беседа	3	Физическая культура и спорт в России.	спортивный зал	опрос
28	Декабрь	07	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Удары внешней частью подъема с лета. Прием (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, головой.	спортивный зал	соревнование
29	Декабрь	09	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении.	спортивный зал	игра
30	Декабрь	14	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки. Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью на бегу. Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой.	спортивный зал	игра
31	Декабрь	16	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	соревнование
32	Декабрь	21	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Ловля катящихся мячей. Удары ногой различными способами на точность и силу после ведения.	спортивный зал	игра
33	Декабрь	23	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары ногой различными способами на точность и силу после рывков. Прием (остановка) мячей, летящих на игрока, головой.	спортивный зал	соревнование
34	Декабрь	28	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Ловля летящих мячей. Ведение мяча с	спортивный зал	игра

						изменением направления и скорости.		
35	Январь	13	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении. Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью.	спортивный зал	игра
36	Январь	18	16.30-17.10 17.15-17.55	беседа	2	Спортивные соревнования.	спортивный зал	тестирование
37	Январь	20	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Прием (остановка) мячей, летящих на игрока, грудью. Удары серединой лба, из опорного положения и в прыжке.	спортивный зал	игра
38	Январь	25	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Удары боковой частью головы из опорного положения и в прыжке. Удары с затылочной частью головы.	спортивный зал	игра
39	Январь	27	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	соревнование
40	Февраль	01	16.30-17.10 17.15-17.55	беседа	2	Сведения о строении и функциях организма человека.	спортивный зал	опрос
41	Февраль	03	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары головой в броске. Прием (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, бедром.	спортивный зал	игра
42	Февраль	08	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча зигзагообразно. Ведение мяча меняя бьющую ногу.	спортивный зал	игра
43	Февраль	10	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	соревнование
44	Февраль	15	16.30-17.10	учебно-тренировочное	2	Техника игры вратаря. Отбивание	спортивный	игра

			17.15-17.55	занятие		катящихся, летящих, опускающихся мячей. Удары головой различными способами на точность на короткое расстояние.	зал	
45	Февраль	17	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Удары головой различными способами на точность на среднее расстояние. Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	спортивный зал	игра
46	Февраль	22	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Отбор мяча перехватом. Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча животом и голенью.	спортивный зал	соревнование
47	Февраль	24	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра.	спортивный зал	соревнование
48	Март	01	16.30-17.10 17.15-17.55	беседа	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	спортивный зал	опрос
49	Март	03	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Групповые действия в нападении.	спортивный зал	соревнование
50	Март	10	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Групповые действия в нападении.	спортивный зал	соревнование
51	Март	15	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
52	Март	17	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Групповые действия в защите.	спортивный зал	соревнование
53	Март	22	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемом с мячом. Умение	спортивный зал	соревнование

						ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.		
54	Март	24	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. 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.	спортивный зал	соревнование
55	Март	29	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара» и при передачи ногой.	спортивный зал	соревнование
56	Апрель	05	16.30-17.10 17.15-17.55	беседа	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	спортивный зал	опрос
57	Апрель	07	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Командные действия в нападении. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: свободных ударах, ударах от ворот, аут.	спортивный зал	соревнование
58	Апрель	12	16.30-17.10	учебно-тренировочное	2	Командные действия в защите.	спортивный	соревнование

			17.15-17.55	занятие		Коллективный отбор (прессинг). Зонная защита.	зал	
59	Апрель	14	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Командные действия в защите. Создание численного преимущества. Подключение к обороне вратаря.	спортивный зал	соревнование
60	Апрель	19	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика игры вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру и при угловом ударе вблизи своих ворот.	спортивный зал	соревнование
61	Апрель	21	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Командные действия в нападении. Взаимодействие двух и более игроков.	спортивный зал	соревнование
62	Апрель	26	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место и передачу на удар.	спортивный зал	соревнование
63	Апрель	28	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
64	Май	03	16.30-17.10 17.15-17.55	беседа	2	Нагрузка и отдых.	спортивный зал	опрос
65	Май	05	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Командные действия в нападении. Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачу, низом и верхом.	спортивный зал	соревнование
66	Май	10	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в защите. Противодействия комбинациям	спортивный зал	соревнование

						«стенка».		
67	Май	12	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Командные действия в защите. Противодействия комбинациям «столб». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинации.	спортивный зал	соревнование
68	Май	17	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
69	Май	19	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Тактика игры вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при штрафном ударе и при свободном ударе вблизи своих ворот.	спортивный зал	соревнование
70	Май	24	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Комбинация «игра в стенку». Комбинации с забеганием. Комбинации со сменой мест.	спортивный зал	соревнование
71	Май	26	16.30-17.10 17.15-17.55 18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	3	Командные действия в нападении. Выполнять простейшие комбинации при стандартныхположениях: начальном ударе и угловых ударах, штрафных ударах.	спортивный зал	соревнование
72	Май	31	16.30-17.10 17.15-17.55	учебно-тренировочное занятие	2	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование

Организационно-педагогические условия реализации программы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 $м^2$ на одного обучающего.

2. Футбольное поле стандартных размеров (длина 90-110 м., ширина 45-70 м.) допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным без пыльным (уточнить правильную орфографию) грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия. Ворота надежно закреплены. При проведении учебных занятий могут использоваться облегченные переносные ворота (2х5; 2х3), которые также должны быть надежно закреплены.

3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень
инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Футбольное поле (50х30 минимум)	шт.	1
2	Спортивный зал (18х9 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Ворота футбольные (7,32х2,44)	шт.	2
4	Ворота футбольные (2х5)	шт.	2

5	Ворота футбольные (2х3)	шт.	2
6	Малые ворота (1,2х0,80)	шт.	4
7	Мяч футбольные № 4	шт.	18
8	Мяч футбольные № 5	шт.	18
9	Стойка для обводки	шт.	12
10	Конус тренировочный	шт.	20
11	Фишки	комплект	1
12	Лестница координационная	шт.	2
13	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
14	Насос ручной	шт.	1
15	Сетка для мячей	шт.	2
16	Скакалка	шт.	18
17	Мяч набивной (1–3 кг)	комплект	3
18	Мат гимнастический	шт.	3
19	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
20	Флаг для разметки футбольного поля	шт.	4
21	Планшет магнитный	шт.	1
Экипировка (из расчета на одного человека)			
22	Бутсы футбольные	комплект	1
23	Кроссовки футбольные	комплект	1
24	Щитки футбольные	комплект	1
25	Гетры футбольные	комплект	1
26	Шорты футбольные	шт.	1
27	Футболка	шт.	1
28	Свитер для вратаря	шт.	1
29	Шорты вратарские	шт.	1
30	Перчатки вратарские	шт.	1

Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может выполнить технический прием (на выбор).

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить технический прием.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить технический. Но, и может применить его в игровой ситуации. Проявил инициативу при выполнении приемов.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- Теория;
- Практика;
- Соревнования.

Методическое обеспечение

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы учебного занятия, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т. д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

С помощью *словесного метода* сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Метод обеспечения наглядности применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т. д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Физкультура в школе
4. https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena# - Методика РФС
5. https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/ - Академия «Зенит»
6. https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT – Академия «Краснодар»

Список литературы

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. - Москва, 2011.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. - Москва, 2020.
4. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенков И. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. - Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.
5. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
6. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-методическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018.
7. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. – Москва: «Просвещение», 2011.
9. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - Москва, 2020.
10. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2010.
11. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2014.
12. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012.

Рекомендуемая литература:

1. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2015.
2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 5–9 класс. – Москва: РФС, 2021.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999.

6. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2020.