МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК» ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО
на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
_____ С.А. Михайлова
Приказ от 02.09.2019 № 168

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Славко Василий Александрович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Зерноград
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……. ……...
2. Учебно - тематический план 1 год обучения……. .....
Содержание программного материала 1 год обучения.....
3. Учебный план 2 год обучения……. …….....
Содержание программного материала 2 год обучения.....
4. Учебно - тематический план 3 год обучения……. …….....
Содержание программного материала 3 год обучения…….....
5. Учебно - тематический план 4, 5 год обучения……. .....
Содержание программного материала 4, 5 год обучения……...
6. Оценочные материалы…….
7. Методическое обеспечение……
8. Список использованной литературы……

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1.Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.

2.Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».

3.Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).

4.Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

6.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7.Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242).

8.Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

9. Приказом МБУ ДО ДДТ «Ермак» от 02.09.2019г №166 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах».

10. Типовой программой «Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки)» Москва. «Просвещение» 1987 год.

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» разработана в соответствии с актуальными задачами модернизации

российского образования, с учетом общих целей изучения курса. Составлена на основе Типовой программы «Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки)» Москва, «Просвещение» 1987 год; авторской комплексной программы физического воспитания учащихся авторов В.И. Лях, А.А Зданевич.

Данная программа **адаптирована** для обучающихся учреждениях дополнительного образования детей.

Направленность программы - физкультурно - спортивная.

Вид программы - модифицированная.

Уровень освоения программы – базовый.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. При реализации программы учитываются интересы каждого обучающегося, его интеллектуальные и психофизиологические личностные особенности.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, привлечение обучающихся в сборную команду по футболу ДДТ, школы, села, района для участия в соревнованиях различного уровня.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни:

- это вовлечение их в различные объединения физкультурно - спортивного направления в условиях агрессивной информационной среды;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- занятия в кружке, секции, объединении способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.
- в восполнении недостатка двигательной активности , имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой:

- в оздоровительном эффекте, а также в благотворном воздействии занятий на все системы организма. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Цели и задачи программы:

Цель – углублённое изучение спортивной игры футбол, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва, создание условий для личностного и коллективного роста обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки по организации самостоятельных занятий по футболу;
- совершенствовать технико-тактические действия игры в футбол;
- сформировать целостную культуру мировоззрения, мышления, поведения и движения в лучших традициях Российского общества.

Развивающие:

- развивать общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники игры в футбол;
- развивать волевые и морально этические качества личности, развить привычку и потребность в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, чувство коллективизма;
- формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие, терпение, выдержку, решительность, настойчивость, инициативность, взаимовыручку;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Оздоровительные:

- совершенствовать двигательную активность, общую работоспособность;

- развивать основные физические качества.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 9-18 лет.

Количество занимающихся в группе – до 20 человек.

Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Возможен более продолжительный срок - на 6, 7 лет обучения. Также допускается смешанный состав объединения (юноши-девушки).

Объем программы.

Занятия проводятся:

1й год обучения – (всего 216 часов) с группой 20-15 человек.

2й год обучения – (всего 216 часов) с группой 10-12 человек.

3й год обучения – (всего 216 часов) с группой 8-10 человек.

4й год обучения – (всего 216 часов) с группой 8-10 человек.

5й год обучения - (всего 216 часов) с группой 8-10 человек.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий - групповая;

Форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия в учебных группах (или в парах); индивидуальные; индивидуально-групповые; участие в соревнованиях. Учебный материал теоретических занятий осуществляется в форме 10-15 минутных бесед.

Режим занятий.

Расписание строится из расчета *2 – 3 занятия* в неделю по 2-3 академических часа (зависит от возрастных особенностей детей, внешних условий и т.д., что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий).

Каждый год обучения имеет свои специфические задачи.

В I год обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке: развитию координации движений, гибкости, быстроты, ловкости, подготовке и сдаче норм комплекса, овладению основами техники игры.

II,III год обучения – дальнейшее всестороннее физическое развитие, овладение основами техники и тактики футбола. Группа учувствует в дружеских и официальных соревнованиях по футболу. IV, V год обучения - продолжается совершенствование всестороннего физического развития. Обучающиеся овладевают техникой приемов игры в футбол,

умеют применять их в игре, осваивают тактические системы игры и комбинации, участвуют в районных, областных соревнованиях.

Программный материал VI –VII года обучения в объединении «Футбол» представляет систему повышения уровня индивидуальной физической подготовленности обучающихся, их спортивное совершенствование техники игры в футбол, организацию здорового образа жизни, привлечение обучающихся в сборную команду школы, села, района для участия в школьных зональных, районных соревнованиях (спортивные результаты в данном виде спорта).

Продолжение дополнительного образования детей в объединении (6-7год обучения) является важнейшим звеном в системе непрерывного образования, направленное на реализацию личностно-ориентированного учебного процесса.

Ожидаемые результаты.

Личностные:

- сформированы: ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- сформированы нравственные чувства и поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- сформированы коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебной и других видов деятельности;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

- знают историю и развитие спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
- знают тактику и технику игры в футбол;
- владеют навыками техники и тактики игры в футбол;
- соблюдают правила игры и соревнований;
- владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- знают основные направления развития физической культуры в обществе;
- ведут здоровый образ жизни, укрепляют свое здоровье ;
- способны проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий футболом; доброжелательно и уважительно относятся к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умеют оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- владеют умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умеют планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие футбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Групповая, фронтальная, индивидуальная	
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Самоконтроль. Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования
3	Основы техники и тактики игры в футбол.	134	4	130	Групповая, фронтальная, индивидуальная	
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Групповая, фронтальная	Контрольные игры. Соревнования
	Всего	**216**	**20**	**196**		

Содержание программного материала. 1 год обучения.

Раздел 1. Основы знаний.

Теория:

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом (2 раза в год). Знакомство с группой. Введение в программу.

Теоретическая подготовка. Знакомство с историей развития футбола в России и за рубежом; изучение правил игры в футбол и основ судейства; изучение гимнастической и футбольной терминологии; анализ выступления российских футбольных команд в различных турнирах; изучение вопросов влияния занятий физической культурой и футболом на организм спортсменов; и др.

Строение и функции организма человека**.** Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Основы спортивной тренировки**.** Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, плавание и др.).

Практика:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников. В группе малышей нагрузка носит умеренный характер. На занятиях в группе 11 – 12 летних ребят повышенные нагрузки не применяются длительное время.

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., много скоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практика:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. В группе детей 7 -8 летних специальной физической подготовке уделено меньше времени, чтобы не вызвать переутомление у детей. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; стретчинг; упражнения на расслабление.

Раздел 3. Основы тактики и техники игры в футбол.

Теория:

Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего); разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.); передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела); прием мяча (ногой, грудью, головой);разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Практика:

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей, ловля полу высоких мячей, высоколетящих мячей; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

Теория: Тактическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

Практика:

Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя так и для команды различными тактическими приёмами: «стенка», «открывание», «отвлечение соперников», создание численного

преимущества в отдельных зонах игрового поля, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг. Тактика обороны: групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор, концентрированная оборона, рассредоточенная оборона, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны, комбинированная система обороны. Тактика игры защитника, полузащитника, нападающего.

Раздел 4. Контрольные игры.

Товарищеские игры между группами, участие в товарищеских, контрольных играх: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр, план игры команды и задания отдельным игрокам, выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре.

Тематический план занятий по футболу имеет одинаковое количество часов. Усложняется общая и специальная физическая подготовка, а также совершенствуется тактика игры в футбол. Изменения отражаются в тематическом планировании для каждого года обучения и зависят от физического развития и возраста обучающихся.

Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие футбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Групповая, фронтальная, индивидуальная	
2	Общая и специальная физическая подготовка.	50	2	48	Групповая, фронтальная,	Текущий контроль. Самоконтроль.

					индивидуальная	Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования
3	Основы техники и тактики игры в футбол.	138	4	134	Групповая, фронтальная, индивидуальная	
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Групповая, фронтальная	Контрольные игры. Соревнования
	Всего	**216**	**20**	**196**		

Содержание программного материала. 2 год обучения.

Раздел 1. Основы знаний.

Теория:

Техника безопасности. Введение: Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

Терминология в футболе.

Раздел 2.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Значение ОФП в подготовке футболистов. Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Значение СПФ в подготовке футболистов. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно – мышечный аппарат.

Практика:

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, спортивные игры. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех

физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно – мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально-подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3.Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов. Анализ тактических действий футбольных команд.

Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча. Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам(с уменьшенным составом команд).

Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря – ловля низких, полувысоких, высоких мячей, отбивание,

вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1;3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите – индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.

Контрольные испытания и соревнования. Посещение соревнований. Участие в составе футбольных команд ДДТ, СОШ, поселения. Товарищеские игры между группами, участие в товарищеских, контрольных играх: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр, план игры команды и задания отдельным игрокам, выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре. Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие футбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Текущий контроль. Самоконтроль. Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования
3	Основы техники и тактики игры в футбол.	134	4	130	Групповая, фронтальная, индивидуальная	
4	Учебные игры.	16	2	14	Групповая,	Контрольные

	Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.				фронтальная	игры. Соревнования
	Всего	**216**	**20**	**196**		

Содержание программного материала 3 год обучения.

Раздел 1. Основы знаний.

Теория.

Техника безопасности. Введение: Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.

Футбол в России и за рубежом. История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия.

Строение и функции организма человека**.** Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Основы спортивной тренировки**.** Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами).

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Практика:

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие 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. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание или 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, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами . Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения . Бег на 30, 60, 100,400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
Спортивные игры. (по упрощённым правилам).
Эстафеты и игры с мячом.
Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:

Техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола.
Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.
Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника.
Тактические замены в играх.

Практика:

Техническая подготовка.(для группы 11-12 лет)

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
Удары по мячу ногой. Удары, внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в сторону на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника в создавшейся игровой обстановке). 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 с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой». Обменные движения «остановка и во время ведения с наступаем и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропусканием мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через

перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности ой или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение обязательных основных действий в обороне на своём 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.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте

мячей; указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опёки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.

Контрольные испытания и соревнования. Посещение соревнований. Участие в составе футбольных команд ДДТ, СОШ, поселения. Товарищеские игры между группами, участие в товарищеских, контрольных играх: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр, план игры команды и задания отдельным игрокам, выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре. Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Учебно-тематический план 4 - 5 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие футбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Текущий контроль. Самоконтроль. Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования
3	Основы техники и тактики игры в футбол.	134	4	130	Групповая, фронтальная, индивидуальная	
4	Учебные игры.	16	2	14	Групповая,	Контрольные

	Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.				фронтальная	игры. Соревнования
	Всего	**216**	**20**	**196**		

Содержание программного материала. 4,5 год обучения.

Раздел 1. Основы знаний.

Теория.

Техника безопасности. Введение: Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.

Футбол в России и за рубежом. История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2018.

Строение и функции организма человека**.** Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Раздел 2. Общая и физическая подготовка.

Теория:

Основы спортивной тренировки**.** Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Практика:

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие 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. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание или 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, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами . Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения . Бег на 30, 60, 100,400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. (по упрощённым правилам).

Эстафеты и игры с мячом.

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:Техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола.

Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника.

Тактические замены в играх.

Практика:

*Техническая подготовка (**для группы 13-15 лет)***

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

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

Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары 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.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180* внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости

движения. Выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами 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 путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постоянного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. 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.

Тактика вратаря. 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 партнёров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика.

Организация деятельности с подачей основных команд – для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Раздел 4. Контрольные игры.

Товарищеские игры между группами, участие в товарищеских, контрольных играх: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр, план игры команды и задания отдельным игрокам, выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре.

Тематический план занятий по футболу имеет одинаковое количество часов. Усложняется общая и специальная физическая подготовка, а также совершенствуется тактика игры в футбол. Изменения отражаются в

тематическом планировании для каждого года обучения и зависят от физического развития и возраста обучающихся.

Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Раздел 3.1. Техническая и тактическая подготовка. 5 год обучения (возраст детей 15-18 лет).

Практика:

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритмы движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. 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.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным

тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритмы движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. 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.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимо страховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.

Контрольные испытания и соревнования. Посещение соревнований. Участие в составе футбольных команд ДДТ, СОШ, поселения. Товарищеские игры между группами, участие в товарищеских, контрольных играх: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр, план игры команды и задания

отдельным игрокам, выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре.

Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Диагностика уровня обученности.

Программа предусматривает входную (стартовую), промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Диагностика и мониторинг личностного развития обучающегося ребенка на протяжении обучения.

Методы: собеседование – на начальном этапе обучения; наблюдения педагога в ходе занятий, всего курса обучения.

Для определения уровня и анализа знаний, умений и навыков, получаемых подростками в процессе обучения, педагогом ведется педагогическое наблюдение.

Учет знаний.

В начале года проводится входное тестирование; собеседование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Итоговая аттестация проводится в конце пятого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

После завершения учебного года проводятся контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Контрольно-измерительные материалы. Футбол

Вид физической подготовки	Нормативы
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)
	Бег 60 м (сек)
	Челночный бег 3*10м (сек)
	Прыжок в длину с места (см)
	Поднимание туловища (за 1 мин)
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)
	Подтягивание (раз)
	Бег 1000 м (мин,сек)
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой
	Вбрасывание с аута (м)
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по
	Жонглирование мячом (кол.раз)

Методическое обеспечение реализации программы.

Обеспечение программы методической продукцией

Дидактические материалы:
- Картотека упражнений по футболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футбол.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Положение о соревнованиях 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 охране труда.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В содержании образовательной программы «Футбол» представлен учебный материал по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также судейской практике в данном виде спорта.

Общая и специальная физическая подготовка нацелена на расширение функциональных возможностей организма ребенка, повышение адаптивных свойств занимающихся. Это достигается преимущественно через направляемый процесс воспитания двигательных способностей обучающихся: силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных, обеспечивающих успешное овладение видом спорта «Футбол». В школьном возрасте происходит бурный рост тела, увеличивается его масса, изменяются пропорции. Интенсивное развитие скелета, формирование мышц, сухожилий и суставного аппарата требует направленного физического воздействия. Особое значение имеет ускоренное формирование мышц туловища, так как их несимметричное развитие приводит сначала к функциональным нарушениям осанки, а впоследствии способствует деформации скелета.

Отсутствие в этот период регулярных целенаправленных физических тренировок тормозит правильное развитие опорно-двигательного и мышечного аппарата ребенка, формируются дефекты осанки: сутулость, круглая спина, сколиоз. Снижение нагрузок на стопу не позволяет укрепить мышцы ее свода, что ведет к развитию плоскостопия.

В эти периоды детям старшего школьного возраста особенно необходима регулярная направленная и дозированная двигательная активность, которая способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию двигательных качеств. Именно в эти периоды жизни ребенка закладывается база здоровья организма в целом.

В основе физического здоровья лежит здоровый образ жизни и развитие двигательных качеств, определяющих физическое развитие ребенка или подростка.

Учебный материал теоретических занятий дан отдельно для каждого года обучения. Изучение его осуществляется в форме 10-15 минутных бесед до и после занятия.

При обучении используются **основные методы**:

- словесные,
- наглядные,
- практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В весенний, осенний период практические занятия проводятся на открытом воздухе (на футбольном поле).

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с футбольной разметкой площадки, футбольными воротами.

Спортивный инвентарь:

▪ футбольные мячи на каждого обучающегося;

▪ гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

▪ футбольные ворота;

▪ резиновые эластичные бинты;

▪ гимнастические маты, спортивные снаряды:

▪ гимнастические скамейки – 5-7 штук

▪ гимнастическая стенка – 15 пролетов

Список использованной литературы:

1. Бэтти Э. Тактика футбола, 1974.
2. Все о футболе, Москва «Физкультура и спорт», 1980.
3. Лямцев М.И. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки, М., «Просвещение», 1977.
4. Лясковский К.П. Техника ударов, М., «Физкультура и спорт», 1985.
5. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол», М., «Физкультура и спорт», 1989.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
3. Бэтти Э. Тактика футбола, 1974.
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Закон РФ « Об образовании»
6. 5.Лямцев М.И. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки, М., «Просвещение», 1977.
7. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
10. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.
13. Спортивные игры, Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.

Список литературы для детей:

1. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч» - М., 1993

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

Список литературы для родителей:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.
2. Все о футболе, Москва «Физкультура и спорт», 1980.
3. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол», М., «Физкультура и спорт», 1989.