

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

ПРИНЯТО
на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 31.08.2020 №1



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 01.09.2020 №138

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Футбол"**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Кушнарев Владимир Васильевич
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Зерноград
2020г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план 1 года обучения. Содержание программы 1 года обучения
4. Учебно-тематический план 2 года обучения. Содержание программы 2 года обучения
5. Учебно-тематический план 3 года обучения. Содержание программы 3 года обучения.
6. Учебно-тематический план 4 года обучения. Содержание программы 4 года обучения.
7. Учебно-тематический план 5 года обучения. Содержание программы 5 года обучения.
8. Методическое обеспечение
9. Список литературы
10. Календарно-тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативно – правовой аспект

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» **модифицированная** и разработана в соответствии:

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. Приказом Мин образования науки России от 29 августа 2013 года № 1008 «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 Сан Пин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. 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.
8. Приказом МБУ ДО ДДТ «Ермак» «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах».
9. Типовой программой «Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки)» Москва. «Просвещение» 1987 год.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Образовательная программа «Футбол» направлена на физическое развитие обучающихся, на получение разносторонних знаний, формирование умений и навыков игры.

Физической культуре и спорту в России придается большое общественное значение. Занятия детей и подростков спортом не только их личное дело, но и общественный долг: спорт помогает стать достойными гражданами.

У человека есть врожденная потребность в движении. В зависимости от того, удовлетворяется она и как именно удовлетворяется, это потребность может или развиваться, или постепенно угасать.

Движение – важный естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка различных его органов и систем. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, человек лучше переносит нагрузки, он более устойчив к болезням. Благодаря движениям развивается способность организма изменять при необходимости уровень обменных веществ, накапливать «про запас» для предстоящих движений энергию и пластические вещества, возрастает экономичность работы тела. Следствие: усиление роста, увеличение мышечной массы и силы мышц.

Хотя движения – врожденная потребность организма, своевременное и правильное развитие движений ребенка возможно лишь при определенных условиях, оно требует целенаправленных усилий.

Футбол – больше всего способствует усвоению двигательных качеств обучающихся. В физическом воспитании подрастающего поколения футбол занимает одно из ведущих мест.

Из всех спортивных дисциплин наибольшей популярностью в мире пользуется **футбол**, вполне заслуженно получивший титул «короля» спорта.

Футбол – это страстное противоборство двух команд, в котором проявляется скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист мира Пеле, «футбол» - это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой».

Очень важно и то, что спорт этот ведется не в одиночку, а коллективно, где необходимо согласовывать действия с товарищами по команде.

Современный футбол в России узнали более 100 лет назад. В настоящее время по всей нашей стране развивается спортивная инфраструктура, ориентированная как на игроков – любителей, так и на профессиональных футболистов. Обусловлено это рядом факторов. В том числе которых высокая эмоциональность и зрелищность игры, простота оборудования футбольных полей, возможность проведения тренировочных занятий и игр с начинающими футболистами на открытом воздухе практически круглый год, регулярный показ соревнований сильнейших команд по телевидению и пр.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни - это вовлечение их в различные объединения 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.

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

Цель: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися техническими приемами, тактическими действиями, повышение спортивного мастерства, достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях, проводимых на уровне района, области.

Достижение этой цели обеспечивается решением **задач:**

Обучающие:

- Овладеть знаниями техники и тактики игры в футбол, гигиеническими знаниями и навыками, физического развития обучающихся.
- Формировать умения и навыки игры в футбол, развивать быстроту, ловкость движений.

Развивающие:

- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Воспитательные:

- Формировать здоровый образ жизни;
- Формировать высокие моральные качества: сознательность, активность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержку и самообладание;
- Воспитать коллективизм, уважение к товарищам, морально-волевые качества, дисциплину.

Возраст обучающихся: 8-18 лет.

Количество обучающихся– до 15 человек. Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы - 5 лет.

Форма обучения - очная.

Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 3 академических часа. Количество часов в год - 216 ч.

Основной формой работы объединения «Футбол» являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях.

Занятия построены с учетом занятости обучающихся в образовательной школе. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе тематического плана и образовательной программы.

Учебный материал распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, в парах.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Занятия проводятся с учетом возраста обучающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

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. Обучающиеся учувствуют 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.

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 от 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).

Диагностика уровня обученности. Программа предусматривает стартовую, промежуточную диагностику и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная диагностика 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. При проведении занятий необходимо использовать психологические и социологические методы и приемы: анкетирование, психологические тесты, создание и решение различных ситуаций.

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

Учет знаний.

Программа предусматривает стартовую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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 степень 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.

Инструкторские навыки обучающиеся совершенствуются в качестве помощников – «педагогов». После завершения учебного года проводятся контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Ожидаемый результат по общефизической подготовке Юноши

№ п/п	Вид упражнения	Возраст			
		8-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,5-27	26,7-21	20,8 -16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34,-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

Девушки

№ п/п	Вид упражнения	Возраст			
		8-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-136	137-155	156-180
8.	Бег 60 м	14-13,1	13,0-11,5	11,45- 10,55	10,5-9,9

Ожидаемый результат по специальной физической подготовке

№ п/п	Наименование	1-2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)					3,7- 3,9	3,2- 3,4	3,4- 3,7	3,0- 3,3
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,2- 5,5	5,1 - 5,4	5,2- 5,4	5,0- 5,2				
3.	Бег 60 м с высокого старта (сек.)			9,8- 10,0	9,7- 9,9				
4.	Прыжки в длину с места (см.)	156- 165	175- 180	165- 170	180- 185				
5.	Прыжки в длину влево (см.)					125- 130	135- 145		
=6.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1мин 30 сек	15- 18	18- 20	18- 20	20- 25	75- 80	80- 85	85- 90	85-90
	Интервальные					18,5-	16,0 -	18,0 -	15,5-

	й бег 5р * 20 м					18,8	16,3	18,3	15,8
	Прыжок «кенгуру» (количество раз)	5-8	10- 12	7-10	12- 14	12- 15	15-20	15-20	20-25
	Имитация перемещения бокком - 3 мин в 3-х метровой зоне (кол-во раз)	90- 95	105- 110	110- 115	120- 125	115- 120	130- 135		
	Имитация перемещени й вперед назад - 1 мин в 3-х метровой зоне (кол-во раз)	30- 35	40- 45	50- 55	50- 55				
	Имитация ударов «накат» слева – 1 мин (кол-во раз)	60- 65	65- 70	65- 70	75- 80	90- 95	95- 100	100- 110	110- 120
	Имитация ударов «накат» справа – 1 мин (кол-во раз)	55- 60	65- 70	65- 70	65- 70	70- 75	85-90	90-95	105- 110

Ожидаемые результаты:
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП
ФУТБОЛ

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. на точн.(число попад			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед.мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног.с рук на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш.мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы футбола;
 2. Расширять представление о технических приемах в футболе;
 3. Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
 4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
 5. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
 6. Получить навыки технической подготовки футболиста;
 7. Освоить технику игры в футбол;
 8. Освоить тактику игры в футбол;
 9. Уметь играть по правилам;
 10. Получить навыки судейства;
 11. Уметь управлять своими эмоциями;
 12. Знать основные понятия и термины в теории и методике футбола;
 13. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
 14. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.
- Вся воспитательная работа осуществляется в соответствии с общим планом воспитательной и культурно-массовой работы МБУ ДО ДДТ "Ермак".

Обеспечение дополнительной образовательной 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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	2	4	4
2	Основы знаний: физическая культура и спорт в России, развитие футбола, оборудование, инвентарь, гигиена, врачебный контроль, правила игры.	10	10	10	8	8
3	Общая и специальная физическая подготовка.	54	54	54	54	54
4	Основы техники и тактики игры в футбол.	134	134	134	132	132
5	Учебные игры, контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.	16	16	16	18	18
Всего часов:		216	216	216	216	216

3. Учебно-тематический план *дополнительной образовательной программы «Футбол»* 1 год обучения

№ п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (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	-	Рассказ	Тестировани
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Практическое занятие	Зачёт
3	Основы техники и тактики игры в футбол	134	4	130	Практическ	Тестировани
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Практическое занятие	Соревновани
Всего часов:		216	20	196		

4. Учебно-тематический план *дополнительной образовательной программы «Футбол»* 2 год обучения

		Количество часов	Формы	Формы

№ п/п	Разделы. Темы занятий	всего	Количество часов		организации занятий	аттестации (контроля)
			теория	практика		
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие футбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Рассказ	Тестировани
2	Общая и специальная физическая подготовка.	50	2	48	Практическое занятие	Зачёт
3	Основы техники и тактики игры в футбол	138	4	134	Практическое занятие	Тестировани
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Практическое занятие	Соревновани
Всего часов:		216	20	196		

**5. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
«Футбол» 3 год обучения**

№ п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (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	-	Рассказ	Тестировани
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Практическое занятие	Зачёт
3	Основы техники и тактики игры в футбол	134	4	130	Практическое занятие	Тестировани
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Практическое занятие	Соревновани
Всего часов:		216	20	196		

**6. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
«Футбол» 4 год обучения**

№ п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (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	-	Рассказ	Тестировани
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Практическое занятие	Зачёт
3	Основы техники и тактики игры в футбол	134	4	130	Практическое занятие	Тестировани
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Практическое занятие	Соревновани
		216	20	196		

**7. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
«Футбол» 5 год обучения**

№ п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (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	-	Рассказ	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Практическое занятие	Зачёт
3	Основы техники и тактики игры в футбол	134	4	130	Практическое занятие	Тестирование
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Практическое занятие	Соревнование
Всего часов:		216	20	196		

Содержание программы.

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

Раздел 1. Основы знаний.

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.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория: *общая физическая подготовка (ОФП)* – выполнение различных комплексов ОРУ (обще развивающих 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 низколетающих на вратаря мячей, ловля полу высоких мячей, высоколетающих мячей; отбивание катящихся и низколетающих 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.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 216 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) педагог может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

8. Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной 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

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Все о футболе, Москва «Физкультура и спорт», 1980.
2. Лясковский К.П. Техника ударов, М., «Физкультура и спорт», 1985.

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. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
4. Закон РФ « Об образовании»
5. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984
6. Спортивные игры, Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.

Список литературы для детей:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
3. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч» - М., 1993
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

Список литературы для родителей:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физическх упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС.2003.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол», М., «Физкультура и спорт», 1989.