

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Свежий ветер»
Мурышова С.В.
«03» 19 2016 г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол»

Возраст обучающихся – 10 -15 лет

Срок реализации – 2 года

Новая редакция

Составитель:
Сагтаров Г.Я. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3-10
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы	11-21
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Методическое обеспечение программы	21-24
Список используемой литературы	25-26
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
Приложение №1 Календарно-тематический план.....	27-29
Приложение №2 Дополнительный блок программы.....	30-31

Пояснительная записка

Введение

Футбол - один из ведущих видов спорта, активно развивающихся в нашем городе, пользующийся поддержкой и интересом населения. Это наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом занимаются около 4 миллионов человек. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально – волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Футбол особо важен для подростков, так как данный вид спорта обеспечивает формирование волевых, деловых качеств, формирование и развитие самосознания ребенка. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений футболиста общей цели.

Направленность программы

Дополнительная образовательная программа «Футбол» может реализовываться в учреждениях дополнительного образования детей, имеющих *физкультурно-спортивную направленность*. Программа «Футбол» направлена на физическое развитие и оздоровление подрастающего поколения. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и

индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Актуальность

В настоящее время довольно остро встает вопрос о компетентно-ориентированном подходе в формировании содержания дополнительного образования детей, что предусматривает развитие у детей готовности выполнять поставленные задачи, используя весь свой интегративный опыт, знания, умения, психолого-волевые качества, ценности, принимая профессионально - грамотные решения и умение нести за них ответственность. Данная программа способствует развитию таких ключевых компетентностей, как:

- ✓ готовность к решению проблем;
- ✓ готовность к самообразованию;
- ✓ готовность к социальному взаимодействию;
- ✓ коммуникативная компетентность.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

В тренировке по другим видам спорта футбол (или отдельные упражнения из футбола) часто используют в качестве дополнительного вида спорта. Это вызвано тем, что футбол благодаря своему особому воздействию на физическое развитие спортсмена может способствовать успешной подготовке в избранной спортивной специализации. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Данная программа, учитывая возрастные особенности участников, предоставляет возможность осваивать сферу своих интересов, общаться за пределами основной школьной программы, приобщаться к миру спорта.

Педагогическая целесообразность

Программа «Футбол» является *адаптированной*, написанной на основе программы «Футбол», рекомендованной Главным управлением образования Администрации Самарской области в 1995 году, и личного опыта педагога.

По степени освоения предметной области данная программа является *базовой*. Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Именно в футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В 2007 году, в соответствии с приказом Департамента образования мэрии г.о. Тольятти Самарской области от 28.08.2007 г. №315 «Об организации учебно-воспитательного процесса в муниципальных образовательных учреждениях г.о. Тольятти в 2007-2008 учебном году» (п.5), в программу введен дополнительный практико-ориентированный блок.

В 2009 году в программу внесены следующие изменения:

- методы и приемы обучения адаптированы для детей 7 – 15 лет;
- введены методы личностно-ориентированного обучения.

Цель и задачи программы

Цель программы: физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

Задачи программы

Обучающие

- расширять знания в области футбола и спорта;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;

- обучить основным техническим приемам игры, основам командной тактики игры;
- изучать и совершенствовать технику и тактику игры;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- формировать элементарные навыки судейства.

Развивающие

- развивать морально - волевые качества;
- укреплять здоровье и закалывать обучающихся;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости, скорости, выносливости;
- развивать коммуникативную компетентность.

Воспитательные

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать физические качества с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

Возраст обучающихся

Программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста 7 – 15 лет. Группы формируются по следующим возрастным критериям: 7-9 лет, 10 – 12 лет и 13 – 15 лет. Принцип набора - свободный (в связи с большими физическими нагрузками необходим допуск врача). Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Количественный состав в группе – не менее 15 человек.

Сроки реализации программы: 2 года, 72 учебных часа в неделю. Данная программа состоит из двух автономных блоков: основного и дополнительного. Программа считается реализованной при прохождении обучающимися основного блока.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

Данная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по футболу на 72 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°С. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые

проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В секции по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся в секции должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Режим занятий

Недельная нагрузка обучения по программе 72 учебных часа в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты

Основные результаты обучения по данной программе:

- определенный уровень знаний, умений и навыков обучающихся, позволяющий им и в дальнейшем использовать полученные умения в своей самостоятельной деятельности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- развитие спортивных способностей;
- развитие чувства общности;
- личностный рост обучающихся (развитие поведенческих, морально-психологических качеств);
- развитие спортивной активности обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);

- спортивные достижения.

Предполагаемая результативность по годам обучения.

У обучающихся к концу 1-го года обучения:

- *должны быть сформированы:*
 - устойчивый интерес к занятиям футболом и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях;
- *должно наблюдаться:*
 - наличие достаточного уровня развития ловкости и координации движений, инициативы и находчивости;
- *должны выполняться:*
 - нормативы по СФП и технической подготовке как минимум на зачетном уровне;

У обучающихся к концу 2-го года обучения:

- *должны быть сформированы:*
 - устойчивый интерес к занятиям футболом и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях;
 - навыки правильно выполнения изученных технических и тактических приемов;
 - навыки применения основных приемов техники в условиях игровых упражнений и двусторонних игр;
- *должно наблюдаться:*
 - наличие достаточного уровня развития ловкости и координации движений, инициативы и находчивости;
 - знание программного теоретического материала по темам программы;
- *должны выполняться:*
 - нормативы по СФП и технической подготовке как минимум на зачетном уровне.

Эффективность учебно-тренировочного процесса в значительной степени зависит от комплексного контроля, его организации и содержания.

При комплексном контроле футболистов оценивают:

<i>Вид контроля</i>	<i>Состояние</i>	<i>Методы и формы контроля</i>
Текущий	Функциональное	Медицинский допуск к занятиям. Собеседование.
	Техническое мастерство	Наблюдение. Сдача нормативов.

Оперативный	Тактическое мастерство	Наблюдение.
	Величина и направленность тренировочных нагрузок	Собеседование. Наблюдение.

Контроль за реализацией программы: результаты усвоения детьми программы отслеживаются в процессе её реализации.

Формами контроля усвоения программы являются: зачет, наблюдение в процессе тренировок, собеседование, проведение учебных, товарищеских, контрольных и календарных игр, опрос, анкетирование, сдача контрольных нормативов.

В течение учебного года проводятся учебные, товарищеские, контрольные и календарные игры в ходе которых анализируется и разбирается двигательные навыки обучающегося, владение техникой и тактикой игры, другие показатели. Так же в конце учебного года проводится зачет по выполнению контрольных нормативов.

В приведённой ниже таблице указаны критерии необходимого уровня физического развития подростков.

Документальному оформлению подвергаются сдача контрольно – нормативных требований по СФП и технической подготовке.

Система оценки балльная:

5 баллов – оптимальный уровень

4 балла – достаточный уровень

3 балла – критический (зачетный уровень)

Критерии и способы определения результативности

Критерии умений в футболе

Таблица контрольных упражнений СФП и их оценка

№	Контрольные упражнения	1 год обучения			2 год обучения		
		оценка			оценка		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.).	6,6	6,7	6,8	6,4	6,5	6,6
2	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек.).						
3	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.						
4	Вбрасывание мяча руками на дальность.	10	9	8	13	12	11

Таблица контрольных упражнений по технике игры

№	Контрольные упражнения	1 год обучения			2 год обучения		
		оценка			оценка		
		5	4	3	5	4	3
Для полевых игроков							
1.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	5	3	2	6	5	4
2.	Ведение мяча с обводкой с точки завершающим ударом по воротам						
3.	Жонглирование мячом	6	5	3	8	5	4
Для вратарей							
1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				26	22	18
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				40	35	30
3.	Бросок мяча на дальность (м)				16	13	10

Формы подведения итогов

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план и содержание курса программы

1-2 год обучения

№	Модули Основные компоненты	Количество часов							
		1 год обучения				2 год обучения			
		ВСЕГО	Из них			ВСЕГО	Из них		
			Теория	Практика	Контроль и оценка		Теория	Практика	Контроль и оценка
1.	Культурологический блок	3	1	2	-	2	1	1	-
2.	Валеологический блок	3	2	-	1	4	4	-	-
3.	Обучающий блок	66	5	58	3	66	6	57	3
	3.1. Теоретические сведения	2	1	-	1	2	1	-	1
	3.2. Общая физическая подготовка	14	1	13	-	12	1	11	-
	3.3. Специальная физическая подготовка	18	1	16	1	12	1	10	1
	3.4. Техника игры	16	1	14	1	20	1	18	1
	3.5. Тактика игры	16	1	15	-	16	1	15	-
	3.6. Судейская практика	-	-	-	-	4	1	3	-
	3.7. Соревнования	По мере организации и проведения соревнований							
	ИТОГО:	72	8	60	4	72	11	58	3

Содержание основного блока программы 1 -2 год обучения

Блок 1. «Культурологический»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория	Практика
1	<p>1 час</p> <p>Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России. Чемпионат и Кубок России по футболу. Всероссийские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».</p> <p>Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч».</p>	<p>2 часа</p> <p>Посещение футбольных игр с участием команды «Лада» на стадионе «Торпедо»</p>

2	1 час Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты. Обзор международных соревнований по футболу. Лучшие мировые команды, тренеры и футболисты.	2 часа Посещение футбольных игр с участием команды «Лада» на стадионе «Торпедо»
---	--	--

Блок 2. «Валеологический»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория	Контроль
1	3,5 часа Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Режим питания спортсмена.	0,5 часа Опрос
2	4 часа Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Оказание первой помощи, спортивный массаж. Психологическая подготовка к игре.	

Блок 3. «Обучающий»

Раздел 3.1. «Теоретические сведения»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория	Контроль
1	Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.	Наблюдение. Опрос.

2	Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.	Наблюдение. Опрос.
---	--	-----------------------

Раздел 3.2. «Общая физическая подготовка»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	
	Теория 1 г.о. – 1 час, 2 г.о. – 1 час, Практика - 19 часов, 2 г.о. – 19 часов	
1 - 2	<p><u>Строевые упражнения</u> Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u> Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p><u>Акробатические упражнения</u> Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.</p> <p><u>Подвижные игры и упражнения</u> Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения</u> Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, Ю 500, 800,, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание.</p>	Наблюдение.

Раздел 3.3. «Специальная физическая подготовка»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	
	Теория 1 г.о. – 1 час, 2 г.о. – 1 час Практика 1 г.о. – 20 часов, 2 г.о. – 18 часов	
		Контроль и оценка 1 г.о. – 1 ч 2 г.о. – 1 ч

1 - 2	<p><u>Упражнения для развития силы</u> Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.</p> <p><u>Упражнения для развития быстроты</u> Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p> <p><u>Упражнения для развития ловкости</u> Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.</p> <p><u>Упражнения для развития специальной выносливости</u> Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.</p> <p><u>Упражнения для формирования умения двигаться без мяча</u> Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.</p>	<p>Сдача нормативов по СФП.</p> <p>Наблюдение</p>
-------	--	---

Раздел 3.4. «Техника игры»

Тема «Удары по мячу»

Год	Характеристика деятельности
-----	-----------------------------

обучения	Теория и практика	Конт-роль и оценка
1	<p>Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороны стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.</p> <p>Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резанные удары . удары с полулета. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мячом лба. Удары на точность.</p>	Наблюдение и анализ.
2	<p>Удары по мячу ногой. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка». Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом 180*.</p> <p>Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу, дальность.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удар изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета: на большие расстояния, в том числе из трудных положений в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников.</p>	Наблюдение и анализ. Сдача нормативов

Тема «Остановка мяча»

Год обучения	Характеристика деятельности		Конт-роль
	Теория и практика		
1	<p>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении</p> <p>Остановка с поворотом на 90*. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком</p>		

2	Остановка с поворотом до 180* - внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка в движении мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, ан высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий	Наблюдение и анализ.
---	--	----------------------

Тема «Ведение мяча»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль и оценка
1	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	Наблюдение. Анализ.
2	Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты.	

Тема «Ложные движения (финты)»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
1	После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложные движения туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад и рывком уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая без мяча вперед, увлекая за собой соперника. Ложная передача мяча партнеру.	Наблюдение и анализ.

2	Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт соперник сумел разгадать). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).	
---	---	--

Тема «Отбор мяча, перехват мяча»

Год обучения	Характеристика деятельности		Контроль и оценка
	Теория и практика		
1	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.		Наблюдение и анализ.
2	Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате», и подкате. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.		

Тема «Вбрасывание мяча»

Год обучения	Характеристика деятельности		Контроль и оценка
	Теория и практика		
1	Из – за боковой линии с места из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги, на ход партнеру. Из – за боковой линии с места – из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 –3 м.).		Наблюдение. Анализ. Сдача нормативов (май)
2	Вбрасывание мяча с разбега. Вбрасывание мяча с падением на руки.		

Тема «Техника игры вратаря»

Год	Характеристика деятельности
-----	-----------------------------

обучения	Теория и практика	Контроль и оценка
1	<p>Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из – за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.</p> <p>Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы, колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот – без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из – за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.</p>	Наблюдение а анализ.
2	<p>Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок.</p> <p>Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.</p>	Наблюдение. Анализ. Сдача нормативов

Раздел 3.5. «Тактика игры»

Тема «Тактические действия»

Год обучения	Характеристика деятельности		Контроль
	Теория и практика		

1	Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Выполнение тактических действий на воем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.	Наблюдение и анализ.
2	Совершенствование игры по избранной тактической системе. Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные способности игроков. Изменение тактического планы игры в зависимости от сложившейся ситуации.	

Тема «Тактика игры в нападении»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	
		Контроль
1	<p>Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной): при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из – за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.</p> <p>Освобождение из – под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.</p>	Наблюдение. Анализ.
2	<p>Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.</p> <p>Организация контратаки выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.</p>	

Тема «Тактика игры в защите»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	
		Контроль

1	Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных позиций.	Наблюдение и анализ.
2	Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра по принципу комбинированной обороны. Игра центральных полузащитников по зонному принципу взаимодействия и взаимострахования при атаке численно превосходящих соперников. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков.	

Тема «Тактика вратаря»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
1	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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. Руководство партнерами по обороне. Комбинация с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.	Наблюдение и анализ.
2	Выбор места в штрафной площадке при ловле мяча на выходе и перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Определение возможного направления удара в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки. Руководство игрой партнеров по обороне.	

Раздел 3.6. «Судейская практика»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль
2	Судейская и инструкторская практика. Инструкторская и судейская практика: организация и проведение занятий с новичками.	Наблюдение и анализ.

Раздел 3.7. «Соревнования»

Год обучения	Характеристика деятельности	
	Теория и практика	Контроль

1	Внутри- и межгрупповые игры и соревнования.	Наблюдение и анализ.
2	Соревнования между командами учреждений образования детей.	

Методическое обеспечение программы

Принципы, методы и средства обучения

В процессе спортивной подготовки у футболистов формируются и развиваются умения и навыки. Это достигается неоднократным повторением упражнений, которые, в свою очередь, оказывает воздействие на деятельность всех органов и систем.

Процесс спортивной подготовки можно разделить на *обучение* (освоение технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действий, формирование двигательных навыков) и *тренировку* (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в футбол, развитие физических, моральных и волевых качеств).

Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Формирование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

- 1) соревновательные;
- 2) специально – подготовительные;
- 3) общеподготовительные.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболиста, могут быть разделены на *основные и вспомогательные*.

К основным упражнениям относятся:

- а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;
- б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;
- в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и систем игр.

К вспомогательным упражнениям относятся:

- а) общеразвивающие упражнения, которые способствуют развитию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма и осуществлению основного двигательного навыка;

- б) специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;

в) упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма.

Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все большее значение получает применение одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия упражнений.

Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование нагрузок и отдыха, своевременное питание, режим сна, гигиена труда и быта.

Реализация основных принципов обучения и тренировки футболистов

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии дидактическими принципами, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Методы и формы обучения

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и целеустремленности.

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр профессиональных команд и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, метод проекта и КТД.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является занятие. В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, разрешаемые специфическими средствами.

Педагог при необходимости рекомендует задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Практические занятия могут проводиться на открытом воздухе.

Учебно-методический комплект

1. *Методические пособия для педагогов:* теоретические сведения по футболу, правила футбола, методические рекомендации по проведению тренировок и обучению технике футбола, контрольные нормативы, планы-конспекты занятий, рекомендуемая литература.
2. *Учебные пособия для обучающихся:* правила футбола (для самостоятельной организации игры), основные приемы игры.
3. *Дидактический материал:* наглядный материал с описанием техники выполнения основных действий футбола, сигнализация судей, футбольные конкурсы.

Мониторинг образовательного процесса

По программе “Футбол” педагог проводит следующие исследования:

- 1) Мониторинг усвоения учебного материала – проводится в конце учебного года в форме зачета (сдача контрольных нормативов), контрольной игры.
- 2) Мониторинг спортивной активности и достижений обучающихся (анализ заявок на участие в соревнованиях и наград).
- 3) Мониторинг психического развития обучающихся:
 - развитие личностных качеств обучающихся (заполнение «Карты наблюдения», где отмечает уровень развития внимательности, спортивных способностей, аккуратности, трудолюбия на начало и конец учебного года);
 - уровня развития поведенческих, морально-психологических качеств и качеств жизненной компетентности обучающихся (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью т/о» в конце учебного года).
- 4) Мониторинг интересов обучающихся к деятельности – проводится в конце учебного года по модифицированной методике Лускановой «Мотивация учения».
- 5) Мониторинг социально-психологической комфортности в т/о.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, педагог - тренер

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Футбольное поле с травным или гаревым покрытием, с ограждающими сетками за воротами. В зимних условиях - соответствующим образом подготовленное заснеженное поле.
3. Стойки для обводки.
4. Кольца – мишени.
5. Мячи футбольные (из расчета один мяч на двух занимающихся).

6. Секундомер, свистки, скакалки, флажки и др.
7. Аптечка.
8. Спортивная форма.

Список используемой литературы

- Аркадьев Б.А. «Тактика футбольной игры», М: ФиС, 1962
- Апухтин Б.Т. «Обманные приемы в футболе», М: ФиС, 1969
- Андреев С.Н., Аристов Ю.М. и др. «Программа», М.:ПО «Авангард», 1980
- Аркадьев Б.А. «Тактика футбольной игры», М: ФиС, 1962
- Апухтин Б.Т. «Обманные приемы в футболе», М: ФиС, 1969
- Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976
- Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье», М:ФиС, 1976
- Кузнецов А.А. «Футбол: настольная книга детского тренера» М., 2007
- Кудинов С.И. «Организация воспитательной работы в процессе физического воспитания школьников», Ульяновск, 1980
- Конов И. «Игра нападающих», М: ФиС, 1967
- Калинин А.П. «Игра защитников», М: ФиС, 1967
- Кудинов С.И. «Организация воспитательной работы в процессе физического воспитания школьников», Ульяновск, 1980
- Латышев Н.Г. «Судейство на соревнованиях по футболу», М: ФиС, 1966
- Лясковский К.П. «Техника ударов», М: ФиС, 1973
- Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000
- Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000
- Правила игры в футбол / Пер. с англ. – М., 2001
- Парамонов А.А. «Игра полузащитников», М: ФиС, 1967
- «Правила игры в футбол», М: ФиС, 1973
- Старостин Н. «Футбол сквозь годы», М: Советская Россия, 1989.
- Сушков М.П. «Футбол», М: ФиС, 1966
- Сушков М. П., Розин М.Б., Лукошин Ю. С. «Ваш друг - «Кожаный мяч». М., 1983
- Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.М.,1981
- Учебное пособие под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М., «Юный футболист», 1983
- Фокин Е.Б. «Игра вратаря», М: ФиС, 1967
- Хеддерголт К.Х. «Новая футбольная школа», М: ФиС, 1976
- Цирик Б.Я., Лукошин Ю. С. «Футбол» М, 1982
- Чаноди А. «Футбол. Техника». М, 1978
- Чаноди А. «Футбол. Стратегия». М., 1982
- Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*
- Барсук О., Кудрейко А. Страницы футбольной летописи. – Минск, 1987

Газеты: «Спорт - экспресс», «Самара – спорт - экспресс», «Здоровый образ жизни», «Площадь Свободы»

Журналы: «Планета футбола», «Теория и практика футбола»

Правила игры в футбол / Пер. с англ. – М., 2001

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. www.innovteachnet.ru

2. www.rufoot.ru

3. www.soccer-stat.ru

4. www.football4fan.ru

Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Футбол»

Вид программы адаптированная

Срок реализации 2 года

Количество часов на первый, второй года обучения по 72 часа

1 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название разделов, тем.	Кол-во часов.
	Культурологический блок	
1.	<u>Краткая характеристика футбола.</u>	1
2.	<u>Посещение футбольных игр.</u>	1
	Валеологический блок	
3.	<u>Личная гигиена. Вред курения.</u>	1
4.	<u>Общий режим дня. Закаливание. Режим питания.</u>	1
	Обучающий блок	
5.	<u>Опрос. Правила игры.</u>	1
6.	<u>Опрос. Строевые упражнения.</u>	1
7.	<u>Строевые упражнения.</u>	1
8.	Строевые упражнения.	1
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
10.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
11.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
12.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
13.	Акробатические упражнения.	1
14.	Акробатические упражнения.	1
15.	Акробатические упражнения.	1
16.	Подвижные игры и упражнения.	1
17.	Подвижные игры и упражнения.	1
18.	Подвижные игры и упражнения.	1
19.	Легкоатлетические упражнения.	1
20.	Легкоатлетические упражнения.	1
21.	Легкоатлетические упражнения.	1
22.	Упражнения для развития силы.	1
23.	Упражнения для развития силы.	1
24.	Упражнения для развития силы.	1
25.	Упражнения для развития быстроты.	1
26.	Упражнения для развития быстроты.	1
27.	Упражнения для развития быстроты.	1
28.	Упражнения для развития ловкости.	1
29.	Упражнения для развития ловкости.	1
30.	Упражнения для развития ловкости.	1
31.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
32.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
33.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
34.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
35.	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1
36.	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1
37.	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1
38.	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1
39.	Техника игры. Удары по мячу.	1
40.	Удары по мячу.	1
41.	Удары по мячу.	1
42.	Остановка мяча.	1
43.	Остановка мяча.	1
44.	Остановка мяча.	1
45.	Ведение мяча.	1

46.	Ведение мяча.	1
47.	Ведение мяча.	1
48.	Ложные движения (финты).	1
49.	Ложные движения (финты).	1
50.	Ложные движения (финты).	1
51.	Отбор мяча, перехват мяча.	1
52.	Отбор мяча, перехват мяча.	1
53.	Отбор мяча, перехват мяча.	1
54.	Вбрасывание мяча.	1
55.	Вбрасывание мяча.	1
56.	Вбрасывание мяча.	1
57.	Техника игры вратаря.	1
58.	Техника игры вратаря.	1
59.	Техника игры вратаря.	1
60.	Тактика игры. Тактические действия.	1
61.	Тактические действия.	1
62.	Тактические действия.	1
63.	Тактические действия.	1
64.	Тактика игры в нападении.	1
65.	Тактика игры в нападении.	1
66.	Тактика игры в нападении.	1
67.	Тактика игры в защите.	1
68.	Тактика игры в защите.	1
69.	Тактика игры в защите.	1
70.	Тактика вратаря.	1
71.	Тактика вратаря.	1
72.	Тактика вратаря.	1
	Итого:	72

2 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов.
	Культурологический блок.	1
1.	<u>Обзор соревнований. Лучшие футбольные команды.</u>	1
	<u>Посещение футбольных игр.</u>	1
2.	<u>Посещение футбольных игр.</u>	1
	Валеологический блок.	1
3.	<u>Физиологические основы спортивной тренировки. Психологическая подготовка к игре.</u>	1
4.	<u>Врачебный контроль и самоконтроль. Причины травм и оказание первой помощи.</u>	1
	Обучающий блок.	1
5.	<u>Планирование спортивной тренировки и соревнований.</u>	1
6.	Опрос. Строевые упражнения.	1
7.	<u>Строевые упражнения.</u>	1
8.	Строевые упражнения.	1
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
10.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
11.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
12.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
13.	Акробатические упражнения.	1
14.	Акробатические упражнения.	1
15.	Подвижные игры и упражнения.	1
16.	Подвижные игры и упражнения.	1
17.	Легкоатлетические упражнения.	1
18.	Легкоатлетические упражнения.	1
19.	Упражнения для развития силы.	1
20.	Упражнения для развития силы.	1
21.	Упражнения для развития силы.	1
22.	Упражнения для развития силы.	1
23.	Упражнения для развития быстроты.	1
24.	Упражнения для развития быстроты.	1
25.	Упражнения для развития ловкости.	1

26.	Упражнения для развития ловкости.	1
27.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
28.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
29.	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1
30.	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1
31.	Техника игры. Удары по мячу.	1
32.	Удары по мячу.	1
33.	Удары по мячу.	1
34.	Удары по мячу.	1
35.	Остановка мяча.	1
36.	Остановка мяча.	1
37.	Ведение мяча.	1
38.	Ведение мяча.	1
39.	Ведение мяча.	1
40.	Ложные движения (финты).	1
41.	Ложные движения (финты).	1
42.	Ложные движения (финты).	1
43.	Ложные движения (финты).	1
44.	Отбор мяча, перехват мяча.	1
45.	Отбор мяча, перехват мяча.	1
46.	Отбор мяча, перехват мяча.	1
47.	Отбор мяча, перехват мяча.	1
48.	Вбрасывание мяча.	1
49.	Вбрасывание мяча.	1
50.	Вбрасывание мяча.	1
51.	Вбрасывание мяча.	1
52.	Техника игры вратаря.	1
53.	Техника игры вратаря.	1
54.	Тактика игры. Тактические действия.	1
55.	Тактические действия.	1
56.	Тактические действия.	1
57.	Тактические действия.	1
58.	Тактические действия.	1
59.	Тактика игры в нападении.	1
60.	Тактика игры в нападении.	1
61.	Тактика игры в нападении.	1
62.	Тактика игры в нападении.	1
63.	Тактика игры в защите.	1
64.	Тактика игры в защите.	1
65.	Тактика игры в защите.	1
66.	Тактика игры в защите.	1
67.	Тактика вратаря.	1
68.	Тактика вратаря.	1
69.	Тактика вратаря.	1
70.	Тактика вратаря.	1
71.	Судейская практика.	1
72.	Судейская практика.	1
	Итого:	72

Дополнительный блок

Цель: физическое развитие подростков посредством закрепления практических навыков игры в футбол.

Задачи:

- закрепить полученные за год навыки игры в футбол, судейской и инструкторской практики данной игры;
- формировать навыки коллективизма;
- воспитывать организованности, дисциплины, воли;
- развивать наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
- организовать активный досуг обучающихся в летний период.

Срок реализации: ежегодно по 18 часов (после реализации основного блока программы). Недельная нагрузка – 3 часа в неделю. Длительность одного занятия – 40 минут.

Возраст обучающихся: 7–15 лет.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Учебно-тематический план дополнительного блока

1-ый и 2-ой года обучения

№ п/п	Тема программы	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	О.Ф.П. и специальная физическая подготовка.	0	6	6
2.	Техническая подготовка.	0	6	6
3.	Тактическая подготовка.	0	6	6
ВСЕГО часов по программе:		0	18	18

Содержание дополнительного блока

1-ый и 2-ой года обучения

Тема 1. О.Ф.П. и специальная физическая подготовка (6 часов)

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и упражнения. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 2. Техническая подготовка (6 часов)

Практика: Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча, перехват мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. (Отрабатывается во время проведения учебных игр).

Тема 3. Тактическая подготовка (6 часов)

Практика: Тактические действия. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактика вратаря. (Отрабатывается во время проведения учебных игр).

Методическое обеспечение дополнительного блока программы – в рамках методического обеспечения основного блока.