

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50» г. Белгорода

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Ж.Н.Морковская
«30» августа 2023 года



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«ФУТБОЛ»
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Зобов Ярослав Евгеньевич

Белгород
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность

реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-13 лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	Всего в год
Основы знаний по футболу		
Практика		
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	40
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	30
3	Техника ведения мяча	30
4	Техника защитных действий	20
5	Тактика и техника игры	20
6	Соревнования, правила соревнований	4
ВСЕГО		144

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I раздел. Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

IV раздел. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

VI раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VII раздел. Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке;

с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Календарно-тематический план

№	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Ко-во часов	Содержание деятельности	Воспитательная работа	Дидактические материалы, техническое обеспечение
	План	Факт			Теоретическая и практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1-2			Техническая подготовка. Перемещения приставным шагом. Удар по неподвижному мячу	2	Правила Т.Б. Обучение защитной стойки. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	Формирование знания по ТБ на занятиях	Футбольный мяч, конусы, игровая форма
3-4			Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятиях по футболу	2	Остановка катящегося мяча подошвой. Техника передачи мяча. Дриблинг. Учебная игра.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
5-6			Техническая подготовка. Удар внешней частью подъёма.	2	Удар внешней частью подъёма. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. Учебная игра.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
7-8			Теоретическая подготовка.	2	Правила ТБ. Техника ведения мяча. Дриблинг. Обманные движения. Учебная игра.	Формирование знаний по изученному материалу	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник

9-10			Техническая подготовка. Удар носком. Удар серединой подъёма.	2	Удар носком. Удар серединой подъёма. ТТД в нападении. Выходы 3 в 1. Учебная игра.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольный мяч, стойки для обводки
11-12			Теоретическая подготовка. Соревновательная игра.	2	История возникновения и развития футбола. Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Учебная игра.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Футбольный мяч, конусы, стойки для обводки Учебник
13-14			Обучение ведения мяча. Техника остановки мяча.	2	Обучение ведения мяча внешней частью подъёма. ТТД в нападении. Выходы 3 в 1. Учебная игра.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Футбольный мяч, конусы, стойки для обводки
15-16			Теоретическая подготовка. ТТД в нападении. Выходы 2х1, 3х1. Учебная игра.	2	Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.	Выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	Мячи, конусы Учебник
17-18			Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удары по воротам. ТТД в атаке. Учебная игра.	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Учебная игра.	Формирование дружественного отношения друг к другу.	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
19-20			Теоретическая подготовка. Передача мяча. Дриблинг. ТТД в нападении. Выходы 2х1, 3х1.	2	Личная и общественная гигиена. Питание спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии.	Формирование знаний по изученному материалу	Мячи, стойки для обводки Учебник

21-22			Техника удара внутренней стороной стопы. Техника длинной передачи. Дриблинг. ТТД в защите. Учебная игра.	2	Обучение удара-броска стопой. Обучение ведения внутренней стороной стопы.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Мячи, стойки для обводки
23-24			Теоретическая подготовка. ТТД в нападении. Выходы 2х1, 3х1. Учебная игра.	2	Закаливание организма спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
25-26			Передача мяча. Дриблинг. Пас головой. Удары головой. Учебная игра.	2	Обучение ведения мяча носком. Обучение приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Мячи, стойки для обводки, конусы
27-28			Теоретическая подготовка. ТТД в нападении. Выходы 2х1, 3х1.	2	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки.	Формирование дружественного отношения друг к другу.	Мячи, стойки для обводки, конусы Учебник
29-30			Обучение приёма летящих мячей	2	Обучение ведения мяча подошвой. Обучение приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Воспитание коллективизма	Мячи, стойки для обводки, конусы
31-32			Теоретическая подготовка. ТТД в нападении. Выходы 2х1, 3х1.	2	Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	Формирование знаний по учебному материалу	Мячи, стойки для обводки, конусы Учебник

33-34			Обучение ранее изученных технических приемов	2	Обучение приёму опускающихся мячей серединой подъёма. Обучение удару с лёту внутренней стороной стопы.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Мячи, стойки для обводки, конусы
35-36			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Основные виды подготовки спортсмена. Физическая подготовка, ее содержание и виды.	Выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
37-38			Обучение ранее изученных технических приемов	2	Обучение приёму летящего на игрока мяча грудью. Обучение удара слёту серединой подъёма. Учебная игра.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Мячи, стойки для обводки, конусы
39-40			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Понятие выносливости, ловкости и методы развития этих качеств.	Формирование знаний по изученному материалу	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
41-42			Обучение ранее изученных технических приемов	2	Обучение приёму опускающегося мяча бедром. Обучение удара с лёту внешней частью подъёма.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Мячи, стойки для обводки, конусы
43-44			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение.	2	Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности спортсмена.	Формирование дисциплинированности	Футбольный мяч, конусы, игровая форма,

			Выходы 2х1, 3х1.				стойки для обводки
45-46			Обучение финта «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъема».	2	Обучение финта «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъема». Учебная игра.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Футбольный мяч, игровая форма
47-48			Теоретическая подготовка.	2	Роль подвижных игр в тренировки футболистов. Физическая подготовка её содержание и виды.	Формирование знаний по изученному материалу	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
49-50			Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар»	2	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебная игра.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
51-52			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки. Учебник
53-54			Контрольные игры	2	Мини-футбол, соревнования	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Мячи, стойки для обводки, конусы
55-56			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение.	2	Спортивные соревнования. Спортивная форма участников соревнований.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ	Футбольный мяч, игровая форма Учебник

			Выходы 2х1, 3х1.			жизни	
57-58			Обучение финта «проброс мяча». Отбор мяча.	2	Обучение финта «проброс мяча мимо соперника». Отбор мяча накладыванием стопы. Учебная игра.	Выработка привычки к самостоятельным занятиям	Мячи, стойки для обводки, конусы
59-60			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.	физическими упражнениями	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
61-62			Отбор мяча. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Отбор мяча выбиванием. Учебная игра.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Мячи, стойки для обводки, конусы
63-64			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	История возникновения и развития легкой атлетики	Формирование знаний по изученному материалу	Мячи, стойки для обводки, конусы Учебник
65-66			Отбор мяча. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Отбор мяча перехватом. Обучение отбора мяча перехватом. Учебная игра	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Мячи, стойки для обводки, конусы
67-68			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи, стойки для обводки, конусы Учебник
69-70			Индивидуальные действия без мяча.	2	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебная игра.	Формирование доброжелательного	Мячи, стойки для обводки,

			ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.			отношения друг к другу, взаимопомощи.	конусы
71-72			Теоретическая подготовка. ТТД в защите.	2	История возникновения и развития футбола. Исторические сведения о зарождении футбола.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Мячи, стойки для обводки, конусы Учебник
73-74			Индивидуальные действия без мяча. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Обучение индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебная игра.	Формирование знаний по изученному материалу	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
75-76			Теоретическая подготовка. ТТД в защите.	2	Личная и общественная гигиена. Питание спортсмена	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
77-78			Тактическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания» Учебная игра.	Формирование дисциплинированности, корректности	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
79-80			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу,	Мячи, стойки для обводки, конусы Учебник
81-82			Обучение финта «проброс мяча» Отбор мяча	2	Обучение финта «проброс мяча мимо соперника» Отбор мяча накладыванием стопы. Учебная игра.	Формирование знаний по изученному материалу	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
83-			Теоретическая	2	Значение питания как фактора	Формирование знаний по	Футбольный

84			подготовка. ТТД в защите.		сохранения и укрепления здоровья.	технике выполнения упражнений	мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
85-86			Закрепление отбора мяча. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Закрепление отбора мяча перехватом. Учебная игра.	Формирование знаний по изученному материалу	Мячи. Стойки для обводки, конусы.
87-88			Теоретическая подготовка. Соревновательная игра.	2	Цели и задачи разминки, основной, заключительной части тренировки.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки. Учебник
89-90			«Отвлечение соперников». ТТД в защите.	2	Обучение «отвлечения соперников». Обучение разбора игроков Обучение действий обороняющегося против соперника без мяча. Учебная игра.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи, стойки для обводки, конусы.
91-92			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Футбольные мячи, конусы, игровая форма, стойки для обводки. Учебник
93-94			Разбор игроков. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Разбор игроков. Комбинация «стенка». Учебная игра.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Футбольные мячи, конусы, стойки для обводки
95-96			Теоретическая подготовка. ТТД в защите.	2	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств.	Формирование знаний по изученному материалу	Мячи, стойки для обводки, конусы.

							Учебник
97-98			Ведение мяча внутренней частью подъёма. ТТД в нападение. Выходы 2x1, 3x1.	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Учебная игра.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
99-100			Теоретическая подготовка. Соревновательная игра.	2	Личная и общественная гигиена. Питание спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи, стойки для обводки, конусы. Учебник
101-102			Закрепление ранее изученных технических приемов. ТТД в атаке.	2	Обучение удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Мячи, стойки для обводки, конусы.
103-104			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2x1, 3x1.	2	Закаливание организма спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Футбольные мячи, конусы, игровая форма, стойки для обводки. Учебник
105-106			Закрепление ранее изученных технических приемов. ТТД в атаке.	2	Обучение ведения мяча носком. Закрепление приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Формирование знаний по изученному материалу	Футбольные мячи, конусы, стойки для обводки
107-108			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2x1, 3x1.	2	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Мячи, стойки для обводки, конусы. Учебник

109-110			Закрепление приёма летящих мячей. Соревновательная игра.	2	Обучение ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
111-112			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Мячи, стойки для обводки, конусы. Учебник
113-114			Закрепление ранее изученных технических приемов. ТТД в атаке.	2	Обучение приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Мячи, стойки для обводки, конусы.
115-116			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Основные виды подготовки спортсмена. Физическая подготовка, ее содержание и виды.	Формирование знаний по изученному материалу	Футбольные мячи, конусы, игровая форма, стойки для обводки. Учебник
117-118			Закрепление ранее изученных технических приемов. Обводка «один в один».	2	Обучение приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара слёту серединой подъёма. Учебная игра.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольные мячи, конусы, стойки для обводки
119-120			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Понятие выносливости, ловкости и методы развития этих качеств.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи, стойки для обводки, конусы. Учебник
121-122			Закрепление ранее изученных	2	Обучение приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту	Формирование доброжелательного	Футбольный мяч, конусы,

			технических приемов. ТТД в атаке.		внешней частью подъёма.	отношения друг к другу, взаимопомощи.	игровая форма, стойки для обводки
123-124			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности спортсмена.	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Мячи, стойки для обводки, конусы. Учебник
125-126			Закрепление финта «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	2	Закрепление финта «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Учебная игра.	Формирование знаний по изученному материалу	Мячи, стойки для обводки, конусы.
127-128			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Роль подвижных игр в тренировки футболистов. Физическая подготовка её содержание и виды.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Футбольные мячи, конусы, игровая форма, стойки для обводки. Учебник
129-130			Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар»	2	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебная игра.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Футбольные мячи, конусы, стойки для обводки
131-132			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Мячи, стойки для обводки, конусы. Учебник

133-134			Контрольные игры	2	Мини-футбол, соревнования	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки
135-136			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Спортивные соревнования. Спортивная форма участников соревнований.	Формирование знаний по технике выполнения упражнений	Мячи, стойки для обводки, конусы. Учебник
137-138			Закрепление финта «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	2	Закрепление финта «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Учебник Мячи, стойки для обводки, конусы
139-140			Теоретическая подготовка. ТТД в нападение. Выходы 2х1, 3х1.	2	Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности спортсмена.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи.	Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник
141-142			Контрольные игры	2	Мини-футбол, соревнования .Учебная игра	Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни	Мячи, стойки для обводки, конусы
143-144			Теоретическая подготовка. Соревновательные игры.	2	Спортивные соревнования. Спортивная форма участников соревнований.		Футбольный мяч, конусы, игровая форма, стойки для обводки Учебник

Средства контроля.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	9,0	8,8	8,6	8,4
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	2	2	3	3
3.	Кросс без учета времени (м)	500	600	700	800
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	12,5	13	14	15
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	2	3	4	5
6.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	15	18	21	24
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	8,5	8,3	8,1	8,0
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	6,5	6,3	6,2	6,1
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	8	9	10	11

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На

первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984