**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр внешкольной работы» с.Троицкое**

Утверждена

педагогическим советом

протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор ЦВР

Л.Ф.Маренко\_\_\_\_\_\_\_\_

приказ от\_\_\_\_2021г. №\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно – спортивного направления «Футбол»**

**Срок реализации:**

**5 лет**

**Возраст детей: 8-9, 10-12, 13-15 лет**

**Уровень усвоения: стартовый, базовый, продвинутый**

**Автор – составитель: В.А.Федотов,**

**педагог дополнительного образования**

**с. Троицкое**

**2021г**

1. **Комплекс основных характеристик ДООП**

***Пояснительная записка***

Программа физкультурно – спортивной направленности «Футбол» разработана на основании нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ об образовании в Российской Федерации, от 14.12.2007 № 329-ФЗ, приказа министерства просвящения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ министра спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г № 41 г. Москва. «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», устава МАУ ДО ЦВР.

Данная программа стартового и базового уровня предусматривает последовательное изучение и освоение материала по технической, тактической, специальной и теоретической подготовке. Программа рассчитана для учащихся 8-12 лет. Срок реализации 4 года.

Футбол – это она из самых популярныхи зрелищныхспортивных игр среди населения большинства стран. Увлечение футболом доходит до фанатизма и не знает ограничений по возрасту, социальному положению, этнической принадлежности или вероисповеданию. Это поистине «вселенская» игра.

Актуальность.

Занятия футболом закаляют характер, развивают физически, способствуют сохранению здоровья.

* 1. **Цель и задачи**

Цель программы: учащиеся овладеют базовыми знаниями, умениями и навыками игры в футбол; повысят уровень общей и специальной физической подготовленности в футболе; будут сохранять и укреплять здоровье, начнут развивать навыки здорового образа жизни посредством игры в футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать необходимые знания, умения и навыки игры в футбол;

- познакомить с историей происхождение вида спорта;

- развивать такие физических качеств как внимательность, умение слушать, правильность выполнения задания;

- обучить правилам проведения и организации спортивных игр;

- сформировать начальные навыки в футболе;

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- научить правильному дыханию;

- способствовать развитию силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости. Развивающие:

- развивать координацию движений;

- сформировать и расширить коммуникабельные способности;

- приобщить к самостоятельности.

Воспитательные:

- воспитывать стойкого интереса к физическим упражнениям и в частности к занятиям по футболу;

- способствовать чувства порядочности, честности;

- приобщать к здоровому образу жизни;

- воспитывать волю к победе;

- способствовать приобщению к толерантности, чувство товарищества, доброжелательности;

- сформировать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- способствовать социальной адаптации обучающихся в коллективе.

**1.3.1** **Содержание программы.**

**Тематический план занятий (8- 9 лет) стартовый уровень.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2 | Развитие футбола в России | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 4 | Правила игры в футбол | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 5 | Место занятий, оборудование | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 29 | 1 | 28 | Сдача нормативов офп |
| 7 | Техника игры в футбол | 25 | 1 | 24 | Применение технических действий в учебных играх |
| 8 | Тактика игры в футбол | 10 | 1 | 9 | Применение тактических действий в учебных играх |
| 9 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | Соревнования между участниками объединения |
| 10 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и техники игры | 2 | - | 2 | Сдача нормативов офп и стп |
|  | Итого | 72 | 9 | 63 |  |

**Тематический план занятий (10- 12 лет) базовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Развитие футбола в России и за рубежом | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2 | Врачебный контроль | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 3 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу | 4 | 4 | - | Устный опрос |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 1 | 49 | Сдача нормативов офп |
| 5 | Техника игры в футбол | 40 | 1 | 39 | Применение технических действий в учебных играх |
| 6 | Тактика игры в футбол | 30 | 6 | 24 | Применение тактических действий в учебных играх |
| 7 | Соревнования по футболу | 10 | - | 10 | Соревнования между участниками объединения |
| 8 | Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке | 4 | - | 4 | Сдача нормативов офп и стп |
| Итого: | | 144 | 18 | 126 |  |

**Тематический план занятий (13 - 15 лет) продвинутый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Развитие футбола в России и за рубежом | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2 | Врачебный контроль | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 3 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу | 4 | 4 | - | Устный опрос |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 30 | 1 | 29 | Сдача нормативов офп |
| 5 | Техника игры в футбол | 50 | 1 | 49 | Применение технических действий в учебных играх |
| 6 | Тактика игры в футбол | 40 | 6 | 34 | Применение тактических действий в учебных играх |
| 7 | Соревнования по футболу | 10 | - | 10 | Соревнования между участниками объединения |
| 8 | Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке | 4 | - | 4 | Сдача нормативов офп и стп |
| Итого: | | 144 | 18 | 126 |  |

***Основное содержание программы***

***1.Физическая культура и спорт в России.*** Физическая культура - как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности. Значение физической культуры для подготовки трудовой деятельности и защите Родины.

***2.Развитие футбола в России.*** Краткая характеристика футбола как средство физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

***3.Гигиенические знания и навыки. Закаливание***. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим для школьника. Значение правильного режима для 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.

***4.Правила игры в футбол.*** Разбор и изучение правил игры в « малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

***5.Место занятий, оборудование.*** Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

***6.Общая и специальная физическая подготовка***. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

*Практические занятия.*

*Общеразвивающие упражнения без предметов*. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловище вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловищ с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом (масса 1- 2 кг).* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывания мяча вверх и ловля его; то же, но с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

*Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2- 4 раза, 2- 3 подхода по 3- 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейки сгибание и разгибание рук: два подхода по 2- 4 раза, 2- 3 подхода по 3-5 раза.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6x30 м и 4x50 м. Бег 300м.

Пружки с разбега в длину (310-340 см)и в высоту(95-105 см). Прыжки с места в длину. Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом.)

*Лыжи.* Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.

*Подвижные игры и эстафеты*: «Бой петухов», « Удочка», « Сильный бросок», « Борьба за мяч», « Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафета с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты*. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу ( преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа широкого выпада, седа.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения на 15,30 м. Бег и «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в то же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешанный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе ( жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», « Салки мячом».

***7.Техника игры в футбол.*** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнение технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью стороны стопы, ударов серединой лба; остановок подошвой, внутренней стороны стопы и ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений ( ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбивания мяча, толчком соперника; выбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли отбивания кулаком, броска мяча рукой; падение перекатом; выбивание - мяча с рук. *Практические занятия. Техника передвижения. Бег:* по прямой., изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: и выпадом и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой : внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы. Удар на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

*Удары по мячу головой*. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляется мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.

*Удары на точность*: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч дня последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью, летящего мяча та месте, в движении вперед и назад, опуская, мяч в ноги дня последующих действий.

*Ведение мяча..* Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороны стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты)*. Обучения финтам : после замедления бега или остановки - неожиданный риск с мячом ( прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах, ногой дня сильного удара по мячу вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча *-* быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом,- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка ив прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из - за плеча 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.

***8.Тактика игры в футбол.*** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих . Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Практические занятия.* Упражнения для развития умения «увидеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу ( поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

*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. Определении 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. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание 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 «закрывшие». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противников стандартных комбинаций.

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

***9.Соревнования по футболу***. Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

***10.Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке***. Выполнение контрольных упражнений.

1.4. **Планируемые результаты.**

Совершенствование техники и тактики должно быть направ­лено на освоение активной, но в то же время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать реше­нию следующих задач:

**Стартовый уровень**:

* умение правильно вести мяч;
* умение точно ударить по мячу;

**Базовый уровень**:

* умение правильно и точно выходить на мяч;
* умение не только атаковать, но и умело защищаться; правиль­ное и экономное передвижение по площадке;

**Продвинутый уровень**:

* выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с фи­зическими качествами, индивидуальными наклонностями и ха­рактером игроков;
* рационально распоряжаться мячом в зависимости от ситуации на поле

Обучающиеся будут знать:

**Стартовый уровень**:

- историю развития футбола

-гигиенические правила

-технику безопасности при занятиях

**Базовый уровень**:

- правила игры

-технику игры

- размеры площадки

**Продвинутый уровень**:

-тактику игры

-основы судейства

-основы проведения соревнований

Будут уметь:

**Стартовый уровень**:

-правильно занимать позицию на площадке

-краткие сведения об организме человека

**Базовый уровень**:

- имитировать удары с передвижением по площадке

-выполнять основы тактики игры

**Продвинутый уровень**:

- самостоятельно проводить разминку

-осуществлять самоконтроль

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график.**

**Стартовый уровень:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов | Форма контроля |
| сентябрь | Физическая культура - как одно из средств воспитания, укрепления здоровья. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. | Теория | 2 | Устный опрос |
| сентябрь | История возникновения футбола и развитие его в России. Краткая характеристика футбола как средство физического воспитания. | Теория | 2 | Тест |
| сентябрь | Личная гигиена. Вред курения. Общий режим для школьника. Закаливание организма. | Теория | 2 | Устный опрос |
| сентябрь | Беговые упражнения. ОРУ без предметов. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. ОРУ без предметов. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. ОРУ без предметов. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение и удары по мячу ногой.* | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение и удары по мячу ногой.* | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение и удары по мячу ногой.* | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение и удары по мячу ногой.* | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение и удары по мячу ногой.* | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Беговые упражнения. ОРУ.Разбор и изучение правил игры в « малый футбол». | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Специальное оборудование. | Теория | 2 | Тест |
| декабрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Упражнения с набивным мячом.* | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Упражнения с набивным мячом.* | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Акробатические упражнения.* | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | Беговые упражнения. ОРУ. *Акробатические упражнения.* | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение мяча. Отбор мяча.* | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение мяча. Отбор мяча.* | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. *Ведение мяча. Отбор мяча.* | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары по мячу головой*. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары по мячу головой*. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары по мячу головой*. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары по мячу головой*. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары на точность. Обманные движения.* | Практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары на точность. Обманные движения.* | Практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары на точность. Обманные движения.* | Практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары на точность. Обманные движения.* | Практика | 2 | ОМУ |
| март | Беговые упражнения. ОРУ. *Удары на точность. Обманные движения.* | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ *Подвижные игры и эстафеты.* | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ *Подвижные игры и эстафеты.* | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ *Подвижные игры и эстафеты.* | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. *Спортивные игры.* | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Беговые упражнения. ОРУ. *Спортивные игры.* | Практика | 2 | ОМУ |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. *Спортивные игры.* | Практика | 2 | ОМУ |
| май | Беговые упражнения. ОРУ. *Спортивные игры.* | Практика | 2 | ОМУ |

**Базовый и продвинутый уровень**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Форма проведения | Кол-во часов | Форма контроля |
| сентябрь | Физическая культура - как одно из средств воспитания, укрепления здоровья. Значение физической культуры для подготовки трудовой деятельности и защите Родине. | Теория | 2 | Тест |
| сентябрь | История возникновения футбола и развитие его в России. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч». | Теория | 2 | Тест |
| сентябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: 100, 200м. Гимнастические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| сентябрь | Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня. Гигиенические и закаливающие процедуры. | Теория | 2 | Тест |
| сентябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: 100, 200м. Гимнастические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| сентябрь | Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. | Теория | 2 | Тест |
| сентябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: 100, 400м. Гимнастические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Площадка для игры в футбол, её устройство и разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований. Специальное оборудование. | Теория | 2 | Тест |
| октябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: челночный бег 4\*10. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: челночный бег 4\*10. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: челночный бег 4\*10. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: 100, 400м. Гимнастические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения: перекаты назад, вперёд, вправо, влево, полушпагат, мост. Подвижные игры. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения: перекаты назад, вперёд, вправо, влево, полушпагат, мост. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения: висы на перекладине, ОРУ на гимнастической стенке. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| октябрь | Беговые упражнения. Гимнастические упражнения: висы на перекладине, ОРУ на гимнастической стенке. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: 100, 200м. Гимнастические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подвижные игры. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: 100, 200м. Гимнастические упражнения: кувырки вперёд и назад. Подвижные игры. | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: бег с ускорением до 60 м, бег по пересечённой местности 1500 м. | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: бег с ускорением до 60 м, бег по пересечённой местности 1500 м. | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения: бег с ускорением до 60 м, бег по пересечённой местности 1500 м. | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Медленный бег до 20 минут. Прыжки в длину с места, метание малого мяча в цель и на дальность (с места и подхода шагом). Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Медленный бег до 20 минут. Прыжки в длину с места, метание малого мяча в цель и на дальность (с места и подхода шагом). | Практика | 2 | ОМУ |
| ноябрь | Медленный бег до 20 минут. Прыжки в длину с места, метание малого мяча в цель и на дальность (с места и подхода шагом). | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Техника игры в футбол: прямой и резаный удар, обводка стоек. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Техника игры в футбол: прямой и резаный удар, обводка стоек. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Техника игры в футбол: прямой и резаный удар, обводка стоек. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Техника игры в футбол: прямой и резаный удар, обводка стоек. Удары на точность. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Техника игры в футбол: прямой и резаный удар, обводка стоек. Удары на точность. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Техника игры в футбол: удары правой и левой ногой – щёчкой. Удары на точность. | Практика | 2 | ОМУ |
| декабрь | ОФП без предметов. Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Удары на точность. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОФП. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | Беговые упражнения. ОФП. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внутренней частью стопы. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внутренней частью стопы. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внутренней частью стопы. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внутренней частью стопы. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внешней частью стопы. | Практика | 2 | ОМУ |
| январь | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внешней частью стопы. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внешней частью стопы. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Удар по мячу внешней частью стопы. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление. Прыжки вверх толчком двух ног с места и с разбега. Точный пас низом. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление. Прыжки вверх толчком двух ног с места и с разбега. Точный пас низом. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Бег: по прямой изменяя скорость и направление. Прыжки вверх толчком двух ног с места и с разбега. Точный пас низом. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Беговые упражнения. Удары правой и левой ногой. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Беговые упражнения. Удары правой и левой ногой. | Практика | 2 | ОМУ |
| февраль | ОФП. Беговые упражнения. Удары правой и левой ногой. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Удары правой и левой ногой. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Удары правой и левой ногой. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Удары внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Удары внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Удары внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Удары внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Удары внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Ведение мяча правой и левой ногой, и поочерёдно. Точный пас верхом. | Практика | 2 | ОМУ |
| март | ОФП. Беговые упражнения. Ведение мяча правой и левой ногой, и поочерёдно. Точный пас верхом | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | ОФП. Беговые упражнения. Ведение мяча правой и левой ногой, и поочерёдно. Точный пас верхом. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | ОФП. Беговые упражнения. Ведение мяча правой и левой ногой, и поочерёдно. Точный пас верхом. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | ОФП. Беговые упражнения. Ведение мяча правой и левой ногой, и поочерёдно. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | ОФП. Беговые упражнения. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | ОФП. Беговые упражнения. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | ОФП. Беговые упражнения. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | ОФП. Беговые упражнения. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Понятие о тактике и тактической комбинации. ОФП. Беговые упражнения. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| апрель | Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. ОФП. | Практика | 2 | ОМУ |
| май | ОФП. Беговые упражнения. Упражнения для развития умения «увидеть поле». Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| май | ОФП. Беговые упражнения. Выполнение заданий по зрительному сигналу. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| май | ОФП. Беговые упражнения. Правильное расположение на игровом поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| май | ОФП. Беговые упражнения. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |
| май | ОФП. Беговые упражнения. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу. Игра в футбол. | Практика | 2 | ОМУ |

**2.1. Условия реализации программы**

1. Наличие спортивных сооружений и оборудования: спортивный зал (1 площадка для футбола), 6 мячей, пара ворот.

2. Наличие аудио и видео техники: кабинет информатики (компьютер, проектор, колонки).

3. Регулярное участие в соревнованиях разного уровня: школьные – регулярно, муниципальные – при наличии.

**2.2. Формы аттестации**

-промежуточная (зачет по ОФП)

-итоговая (зачёт по ОФП и СФП)

***Нормативы по физической подготовке***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Бег 30м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 2 | Бег 300м (с) | 61 | 59 | - | - | - | - |
| 3 | Бег 400 м (мин:c) | - | - | 1:15 | 1:12 | 1:08 | 1:05 |
| 4 | 6- минутный бег (м) | - | 1300 | 1400 | 1500 | 1550 | 1600 |
| 5 | Прыжок в длину с места(см.) | 150 | 160 | 175 | 190 | 205 | 215 |
| 6 | Бег 30 м с ведением мяча(с) | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| 7. | Удар по мячу ногой на дальность(м) | - | 45 | 50 | 55 | 60 | 70 |
| 8 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 9 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с) | - | - | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,3 |
| 11 | Бросок мяча рукой на дальность(м) | - | - | 18 | 20 | 22 | 25 |

**2.3. Методические материалы, ко всем этапам обучения.**

Программой предусматриваются теоретические и практиче­ские занятия. При планировании программного материала уп­ражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специ­альной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий.

Основное внимание при работе в объединениях футбола, осо­бенно в подготовительной и подростковой группах, должно уде­ляться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств долж­ны быть использованы специальные комплексы упражнений, в которые входят общеразвивающие, специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление.

Особенно широко для развития основных физических качеств должны быть использованы подвижные и спортивные игры: мини-баскетбол и баскетбол, мини-футбол и футбол, ручной мяч, пионербол и волейбол.

При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание упражнениям, которые способствуют развитию силы ног и правильному, экономному передвижению де­тей по площадке.

Целесообразно использовать упражнения, которые можно включить в программы соревнований по физической подготовке (например, «пистолет» на правой и левой ноге, отжимание от скамейки, подтягивание на перекладине, скоростной бег на не­большие дистанции и др.). Начиная с подготовительной группы, для каждого упражнения устанавливается исходный результат, который должен расти по мере обучения. Такие упражнения пре­подаватель может использовать для самостоятельных заданий, так как они могут легко контролироваться самими занимающи­мися.

Проверку выполнения упражнений можно проводить 1 раз в 3 месяца в соревновательных условиях. Особо надо подчеркнуть, что невыполнение нормативов не должно приводить к отчисле­нию из объединения. В то же время данные соревнований, помогут руководителю объединения обратить внимание детей и их родителей на необходимость улучшения тех или иных двигательных качеств детей.

Совершенствование техники и тактики должно быть направ­лено на освоение активной, но в то же время точной и экономичной игры с наименьшей затратой физических сил для достижения победы и способствовать реше­нию следующих задач:

* выполнение всех видов ударов и приемов в соответствии с фи­зическими качествами, индивидуальными наклонностями и ха­рактером игроков;
* умение применять правильную позицию на поле
* умение направлять мяч в нужную сторону
* умение выходить на мяч и его обработка;
* рациональное использование своей позиции на поле
* умение не только атаковать, но и умело защищаться; правиль­ное и экономное передвижение по площадке;
* умение определять намерения противника;
* применение правильной тактики игры.

На первом организационном собрании следует выбрать старо­сту объединения, сообщить расписание занятий, рассказать, в какой форме и обуви надо приходить на занятия. При поступлении в объединение дети проходят первоначальное обуче­ние о игре. Ос­тальное время пребывания детей в подготовительной группе уде­ляется закреплению полученных навыков.

В группах первоначального обучения занятия начинаются с короткой разминки (10—15 мин), после чего дети играют в ка­кую-либо из спортивных игр, затем начинается изучение одного или нескольких элементов игры в футбол. В группах, где проводится дальнейшее изучение техники и тактики футбола, занятие начинается с более продолжительной разминки, рассчитанной на 30—40 мин. В это время дети (по выбору руко­водителя) выполняют упражнения по общей и специальной физической подготовке, играют в подвижные и спортивные игры и т. д. Целесообразно выбирать такие комплексы упражнений, которые рассчитаны на совершенствование того или иного фи­зического качества, с тем чтобы через месяц сменить его новым комплексом.

***Литература.***

1. Андреев Н.С. Футбол в школе.- М., 1986
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов «ФОН». – М.,1997.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Тренировка вратаря. – М., 1997.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
5. Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов: Учебное пособие.- Малаховка, 1997.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М., 1977
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение. – 1986.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е переработанное, стереотип.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 520 с.
9. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Щустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки.- М.,1983.
10. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг-«Кожаный мяч». – М., 1983
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ., М., 1981
12. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М ., 1982
13. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
14. Чанади А. Футбол. Стратегия, М 1981
15. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/ под общей редакцией А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. М., 1983