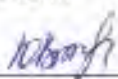


Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 30.08 2017
Председатель



Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 04.09 2017

Директор



Т.Ю. Щипкова

Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 01.09 2017
Председатель



Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – секция

Название кружка – Футбол

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 6-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:
Никитин Михаил Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Москва,
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Одним из направлений дополнительного образования является физкультурно-спортивное, которое включает в себя множество видов спорта и направлений физкультурной деятельности.

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Программа разработана на основе следующих документов: Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки», Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 №922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году» (с изменениями от 07.08.2015 г. №1308, от 08.09.2015 г. №2074, от 30.08.2016 г. №1035), Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность данной программы базируется на потребностях современных детей в движении в условиях гиподинамии. Также важным фактором является неоспоримое преимущество занятий на свежем воздухе для развития дыхательной системы и закаливания организма.

Программа актуальна и перекликается с современными российскими и мировыми спортивными событиями, в частности, подготовкой нашей страны к проведению чемпионата мира по футболу в 2018 году. Подготовка эта включает не только развитие материальной базы для занятий футболом, но и развитие детско-юношеского футбола, в том числе в общеобразовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность.

Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Данная программа создает оптимальные условия для развития и подъема массовости детско-юношеского футбола, формирования клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Цель программы:

- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной спортивной деятельности;
- создание условий для занятий футболом по месту учебы и местожительства;
- создание условий для проведения соревнований по футболу среди учащихся общеобразовательных школ в раннем школьном возрасте;
- проведение системного отбора детей, имеющих задатки и способности в сборные команды школы;

Задачи программы:

Ознакомительный уровень:

- достижение занимающимися физической подготовленности, уровня здоровья, обеспечивающего полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- ознакомление с элементами футбола;
- личностно-ориентированный подход в выборе наиболее подходящего вида спортивной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является проведение занятий не только в спортивном зале, но и на свежем воздухе, в том числе в зимний период.

Возраст детей, занимающихся по данной образовательной программе: 8-10 лет (1-3 класс).

Программа реализуется с сентября по май на протяжении всего учебного года. Занятия и соревнования проводятся в учебное и каникулярное время, а также во время некоторых праздников.

Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 1 час согласно расписанию.

Данная рабочая программа состоит из **одного уровня** по степени сложности (ознакомительный).

Далее в таблице приведены основные параметры уровней дополнительного образования.

	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень
Категория обучающихся; - возраст - уровень образования	5-18 лет любой	10-18 лет с 3 класса	12-18 лет с 5 класса
Срок обучения	от 20 часов	от 1 года	от 2 лет
Порядок обучения	от 1 до 3 часов в неделю	3-5 часов в неделю	4-8 часов в неделю
Результат обучения	- освоение образовательной программы - переход на базовый уровень не менее 20% занимающихся	- участие в городских мероприятиях, входящих в утвержденные ведомствами перечни, не менее 50% занимающихся - вхождение в число победителей и призёров вышеуказанных мероприятий не менее 10% занимающихся - переход на углублённый уровень не менее 25% занимающихся	- участие в городских мероприятиях, входящих в утвержденные ведомствами перечни, не менее 80% занимающихся - вхождение в число победителей и призёров вышеуказанных мероприятий не менее 50% занимающихся

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни.

Личностные результаты: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; повысить сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к

неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Образовательные результаты:

Ознакомительный уровень:

Развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма.

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об основных положениях тела в пространстве, об измерениях роста, массы тела, окружности грудной клетки, об олимпийской эмблеме, об эмблемах футбольных клубов. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 60 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места, с высоты 40см. Бросать мяч снизу, из-за головы. Приседать на одной ноге (правой, левой). Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъемом), удар по мячу головой, стоя на месте, ведение мяча носком, средней частью подъема, остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы, 1 -2 финта с «уходом», вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе. Обводить с мячом стойки. Прыгать с разбега голчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Держать мяч в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы. Взаимодействие двух и более игроков. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу в игровых ситуациях.

Знать и уметь играть в подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом», «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам».

Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

Применять программный материал: в соревновательной деятельности игры в футбол.

Выполнять контрольные нормативы общей физической подготовки, по одному по направленности (кроме выносливости), не ниже оценки «удовлетворительно».

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ тестирования (мониторинг)

Виды контроля:

- начальный;
- текущий;
- промежуточный;
- итоговый.

Мониторинг результатов освоения программы

Личностные результаты освоения программы

Шкала оценок

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребёнка и её результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	3
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала	4
		Проявляет постоянный интерес и творческое	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Ученик не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе учителя	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью учителя оценить свои	3

		возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий	
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия	4
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в соднуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не пугаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения	3
Регулятивная сфера	Произвольность деятельности	Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	3
	Уровень развития контроля	Ученик не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	1
		Контроль носит случайный произвольный характер; заметив ошибку, ученик не может обосновать своих действий	2
		Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	3

		При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок	4
		Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы	5
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4

Предметные результаты освоения программы (Контрольные нормативы)

<i>Специализация и направленность</i>		<i>№</i>	<i>Вид упражнения</i>
Общая и специальная физическая подготовка	Скоростно-силовая	1	Бег 10 м (сек)
		2	Бег 30 м (сек)
		3	Бег 60 м (сек)
		4	Прыжок в длину с места (см)
	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 10х30м (сек)
Техническая подготовка	6. Удары на дальность (м)		
	7. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		
	8. Жонглирование мячом (раз)		
	9. Вбрасывание мяча руками (м)		

Градация оценок результатов тестирования уровня подготовленности футболистов

<i>Уровень подготовленности</i>	<i>Оценка теста</i>
Очень высокий	10-9
Высокий	8-7
Выше среднего	6
Средний	5
Ниже среднего	4
Низкий	3
Очень низкий	2-0

Количественные критерии динамики подготовленности футболистов

<i>Изменения уровня подготовленности</i>	<i>Количество показателей</i>
Существенно повысился	+3
Повысился	+2
Остался без изменений	от +1 до -2
Снизился	-2
Существенно снизился	-3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план (УТП) отражает содержание программы, раскрывает последовательность изучаемых тем.

УТП на 35 недель из расчёта 3 часа в неделю (всего 105 часов).

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий			устный опрос
2	Правила безопасности	в процессе занятий			устный опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	27	-	27	выполнение нормативов
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8	выполнение нормативов
5	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	55	-	55	выполнение нормативов
6	Подготовка и выполнение контрольных нормативов	6	-	6	

7	Соревновательная подготовка	9	-	9	участие
		105	-	105	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся умений и навыков, приобретение опыта творческой деятельности.

Программа состоит из разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Правила безопасности.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техничко-тактическая подготовка.
6. Контрольные нормативы.
7. Соревновательная подготовка.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** представлен материал дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране и за рубежом.

Раздел **«Правила безопасности»** знакомит занимающихся основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Знания в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Раздел **«Техничко-тактическая подготовка»** включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и

развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел **«Контрольные нормативы»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Раздел **«Соревновательная подготовка»** содержит то необходимое количество времени, в процессе которого приобретается вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях, товарищеских играх, спортивных мероприятиях.

Теоретическая подготовка

ФК и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Терминология футбола. Организация и проведение соревнований. Установка перед игрой и разбор после игры. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Правила безопасности (на весь этап при соблюдении в работе дифференцированного подхода с учетом возраста детей)

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета: разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекагами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за

головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).

Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.

Упражнения с набивным мячом: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; из положения, лежа на спине «мост».

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения неспецифического характера:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м), из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег

прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег по дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. «Челночный бег» (туда и обратно): 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

Упражнения специфического характера:

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей и отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу, удары на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты: с элементами акробатики.

Технико-тактическая подготовка (ТПП)

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом.

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча и с мячом.

групповые и командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактика вратаря.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам.

Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, спортивной обуви без шипов.

2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Специальная физическая подготовка.

1. Челночный бег 10х30 м.

Техническая подготовка.

1. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Обучающийся должен вести мяч 20 м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м – ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, засчитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой.

Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

4. Выбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

Соревновательная подготовка

Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

Календарно-тематическое планирование Ознакомительный уровень

№ занятия	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов /занятий	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
3-5	Сентябрь	УТЗ	3	Техника передвижения	Ф/поле	
6-17	Сентябрь-октябрь	УТЗ	12	Передачи и остановка мяча	Ф/поле	
18-29	Октябрь-ноябрь	УТЗ	12	Удары по мячу ногой	Ф/поле	
30-41	Ноябрь-декабрь	УТЗ	12	Ведение мяча	Ф/поле, с/зал	
42-46	Декабрь	УТЗ	6	Жонглирование мячом	Ф/поле, с/зал	
47	Декабрь	УТЗ	2	Подготовка к выполнению контрольных нормативов	Ф/поле	
48	Декабрь	Т	1	Выполнение контрольных нормативов	Ф/поле	тестирование
49-54	Январь	УТЗ	6	Обманные движения	Ф/поле, с/зал	
55-63	Январь-февраль	УТЗ	9	Обводка соперника	Ф/поле, с/зал	
64-75	Февраль-март	УТЗ	6	Отбор мяча у соперника	Ф/поле, с/зал	
76-78	Март	УТЗ	3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Ф/поле	
79-81	Март	УТЗ	6	Техника игры вратаря	Ф/поле	
82-84	Март	УТЗ	6	Индивидуальные тактические действия без мяча в нападении	Ф/поле	
85-90	Апрель	УТЗ	6	Индивидуальные тактические действия с мячом в нападении	Ф/поле	
91-96	Апрель	УТЗ	3	Групповые и командные тактические действия в нападении	Ф/поле	

97-100	Май	УТЗ	3	Индивидуальные тактические действия в защите	Ф/поле	
101-103	Май	УТЗ	3	Групповые и командные тактические действия в защите	Ф/поле	
104-106	Май	УТЗ	3	Тактика игры вратаря	Ф/поле	
107	Май	УТЗ	2	Подготовка к выполнению контрольных нормативов	Ф/поле	
108	Май	Т	1	Выполнение контрольных нормативов	Ф/поле	тестирование
	Всего		105			

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия (УТЗ), тестирование (Т) и медицинский контроль.

Методы:

- ♦ **Словесный:** словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- ♦ **Наглядный:** обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- ♦ **Практический:** выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Направленность: комплексная и тематическая.

Этапы последовательности обучения

Первоначальное разучивание

Цель:

- ♦ Ознакомить занимающихся с новыми двигательными действиями.
- ♦ Создать целостное представление обо всем двигательном акте и разучивать до овладения им в общих чертах.

Углубленное разучивание

Цель:

- ♦ Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия.
- ♦ Исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.

Закрепление навыка

Цель:

- ♦ Закрепить приобретенный навык владения техникой двигательного

действия.

- ♦ Стимулировать занимающихся к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх.

Этапы обучения могут сокращаться и удлиняться, это зависит:

- от сложности упражнения;
- от возраста и физической подготовленности занимающихся;
- от эмоционального состояния занимающихся;
- от методов и приемов, которые использует тренер в своей работе;
- от сознательного отношения занимающихся к двигательной деятельности;
- от погодных условий.

Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Рабочая программа	1	
Места проведение занятий		
Спортивная площадка	1	24 x 12 м
Спортивный зал	1	24 x 12 м
Учебно-практическое		
Футбольные ворота 2x3 м	4	
Скакалки	30	
Гимнастические палки	8	
Мячи футбольные №5	15	
Мячи футбольные №4	4	
Мяч теннисный	8	
Комплект фишек	1	(20шт.) 4-х контрастных цветов
Тренировочные манишки	20	3-х контрастных цветов
Конусы тренировочные	16	
Насос для накачивания мячей	1	
Свисток	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил.
2. Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Выпуск 2. Футбол. – М.: Советский спорт, 2003. – 72с.: ил.
3. Выжгин В.А., Полишкис М.С. Футбол: учебник для институтов

- физической культуры. – М.: Фарлонг, 2009. – 250 с., ил.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил.
 5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.: Человек, 2009. – 248 с.: ил.
 6. Гриндлер К. Физическая, техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 231 с.: ил.
 7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.: ил.
 8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.: ил.
 9. Перелекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 112 с.
 10. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с: ил.
 11. Постановление «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», 29 декабря 2010 г.
 12. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 г.
 13. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
 14. Чанади А. Футбол. Тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с., ил.