

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» г. ЛИПЕЦКА

СОГЛАСОВАНО

на научно-методическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»

г. Липецка

С.В.Тюнина

Приказ №250-о от 30.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

Составитель: Волков М.С.

2023 – 2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - направленность;
 - цели;
 - задачи;
 - новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы;
 - возраст детей, участвующих в реализации данной программы;
 - объём курса и срок реализации данной программы;
 - формы и режим занятий
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты: предметные, метапредметные, личностные
5. Оценочные материалы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 6.1. Педагогическое обеспечение
 - 6.2. Календарный учебный график
 - 6.3. Материально-технические условия реализации программы
 - 6.4. Методическое обеспечение программы
7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Цели программы:

- удовлетворение потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование и развитие физических качеств учащихся,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья учащихся,
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этих цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

1. Образовательные задачи

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; способствовать овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- обучать школьников безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- осваивать процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. Развивающие задачи.

- развивать внимание, воображение воспитанников
- формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

3. Воспитательные задачи.

-содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

-воспитать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

-прививать интерес к систематическим занятиям футболом;

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы

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

Новизна данной программы заключается в том, что в ней разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом. Данная программа **педагогически целесообразна**, так как составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы – 11-14 лет

Объем курса и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 учебный года. Количество часов, отводимых на изучение данного курса согласно тематическому плану, - 136 часов (68 часов в год)

Формы и режим занятий:

Форма организации занятий – очная, групповая.

Количество занятий в неделю – 2. Продолжительность одного занятия – 1 академический час. Заниматься в секции могут мальчики, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

2. Учебный план

Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Футбол» 1-й год обучения	68	Контрольные испытания
«Футбол» 2-й год обучения	68	Контрольные испытания

3. Содержание программы

1-й год обучения

1.Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений. Спорт как часть физической культуры.

2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание (4 часа)

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

3. Правила игры в футбол (2 часа)

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол».

4.Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова 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. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, 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 вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым 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. Упражнения для развития

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

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный 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».

5. Техника игры в футбол (26 часов)

Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл .

Виды ударов

Удар по мячу ногой

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом.

Остановка мяча

Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

Финты

Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

6. Тактика игры в футбол (20 часов)

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

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 или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

7. Соревнования по футболу и контрольные тренировки (6 часов)

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

2-й год обучения

1. Физическая культура и спорт в России. (4 часа)

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание (2 часа)

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

3. Правила игры в футбол (4 часа)

Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

4. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым 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. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный 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».

5. Техника игры в футбол (24 часа)

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника.

Виды ударов. Удар по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Техника передвижения.

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 ноги).

Отбирание мяча

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Приемы игры вратаря

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

6. Тактика игры в футбол (24 часа)

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

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

Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря.

Учебные и тренировочные игры.

7. Соревнования по футболу и контрольные тренировки (6 часов)

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

4. Планируемые результаты освоения программы: предметные, метапредметные, личностные

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности;
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий

и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из баскетбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

5. Оценочные материалы (формы контроля, критерии оценки)

Формы контроля: выполнение нормативов, контрольное упражнение, соревнование

Формы предъявления результатов: журнал оценки результатов

Критерии оценки результатов

Оценочные материалы по теоретической подготовке

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы
1	<ol style="list-style-type: none">1. История развития футбола в России.2. Режим дня спортсмена.3. Места занятий, оборудования, инвентарь.4. Техника безопасности.5. Правила игры.
2	<ol style="list-style-type: none">1. Краткий обзор истории футбола.2. Требования к спортивной одежде и обуви.3. Понятие травматизма.4. Правила соревнований.5. Гигиеническое значение водных процедур.6. Оборудование и инвентарь
3	<ol style="list-style-type: none">1. Краткий обзор истории футбола.2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.3. Понятия травматизма.4. Правила соревнований.5. Основы техники и тактики футбола6. Роль капитана команды его права и обязанности.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» - «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

По общей физической и специально физической подготовке прирост показателей

1. По общей физической подготовке		
1	Бег 30 м.	5,9
2	Бег 300 м.	75
3	Прыжок в длину с места	120
2. По специально физической подготовке		
1	Вбрасывание	7
2	Бег на 30 м с ведением мяча (с)	7,0
3	Удар на точность (раз)	2-5

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «зачёт», «незачёт».

По технико-тактической подготовке

Этап подготовки	Содержание
1	Ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу:(по неподвижному мячу, по движущемуся мячу),обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре(обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости).
2	Перемещение, стойка игрока, повороты. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом. Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Техника передвижений в игре. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх–в стороны. Прыжки-отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с

	разбега.)
3	Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет»

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Педагогическое обеспечение

Всего педагогических работников	1
ФИО педагога	Волков Михаил Сергеевич
Образование	Высшее
Квалификационная категория	Первая

6.2. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятия	1 час
Сроки проведения промежуточной аттестации	24-28.05.2022

6.3. Материально-технические условия реализации программы

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.

3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе

6.4. Методическое обеспечение программы

- Видеозаписи футбольных матчей разного уровня
- Схемы и плакаты освоения техники футболиста
- Правила футбола
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Основными формами образовательной деятельности являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу

подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств) и спортивных (метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

Методы обучения

- *Практические:*

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;

- команда;
- подсчет.
- *Методы наглядного восприятия:*
 - показ;
 - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
 - звуковая и световая сигнализации.

7. Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
I	Физическая культура и спорт в России	2	
	Физическая культура – часть общей культуры общества. Система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений.	1	
	Спорт как часть физической культуры.	1	
II	Гигиенические знания и навыки	4	
	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	1	
	Вред курения.	1	
	Общий режим дня школьника.	1	
	Значение правильного режима дня юного спортсмена.	1	
III.	Правила игры в футбол	2	
	Разбор и изучение правил игры в мини-футбол.	2	
IV	Общая и специальная физическая подготовка	8	
	Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
	Меры предупреждения несчастных случаев. Упражнения с набивным мячом.	2	

	Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Акробатические упражнения.	2	
	Спортивные игры.	2	
V	Техника игры в футбол	26	
	Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры.	2	
	Техника игры без мяча и с мячом.	2	
	Футбольный фристайл.	2	
	Удары по мячу ногой. Более употребительные удары	2	
	Удары по мячу ногой. Менее употребительные удары	2	
	Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом.	2	
	Остановка мяча. Ведение мяча	2	
	Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы	2	
	Финты. Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.	2	
	Приемы игры вратаря. Основная стойка вратаря.	1	
	Передвижение в воротах без мяча и с мячом.	1	
	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча.	1	
	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега).	1	
	Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.	1	
	Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.	1	
	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	
VI.	Тактика игры в футбол	20	
	Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная	2	
	Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	

	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2	
	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	2	
	Индивидуальные действия с мячом.	2	
	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.	2	
	Тактика вратаря.	2	
	Учебные и тренировочные игры	6	
VI	Соревнования по футболу и контрольные тренировки	6	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
I	Физическая культура и спорт в России	4	
	Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.	1	
	История возникновения футбола и развитие его в России.	2	
	Чемпионат и кубок России по футболу.	1	
II	Гигиенические знания и навыки	2	
	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	1	
	Закаливающие процедуры. Правила купания.	1	
III.	Правила игры в футбол	4	
	Роль капитана команды, его права и обязанности.	1	
	Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	
	Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.	1	
	Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.	1	
IV	Общая и специальная физическая подготовка	6	
	Упражнение в висах и упорах.	2	
	Легкоатлетические упражнения.	2	

	Спортивные игры.	2	
V	Техника игры в футбол	24	
	Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.	2	
	Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника.	2	
	Удары по мячу ногой.	2	
	Удары по мячу головой	2	
	Техника передвижения. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.	2	
	Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Повороты во время бега налево и направо	2	
	Отбирание мяча.	2	
	Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».	2	
	Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.	2	
	Приемы игры вратаря. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).	2	
	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность	2	
	Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.	2	
VI.	Тактика игры в футбол	24	
	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	2	
	Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».	2	
	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	2	
	Применение необходимого способа	2	

	остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча		
	Групповые действия. Применение различных способов обводки	2	
	Групповые действия. Комбинация «игра в стенку».	2	
	Тактика вратаря.	2	
	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	2	
	Учебные и тренировочные игры	6	
VII	Соревнования по футболу и контрольные тренировки	6	

8. Список литературы

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.