

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛАДУШКИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» июня 2024 г.  
Протокол № 7



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 3 года.

Автор программы: педагог  
дополнительного образования  
Копин Н.А.

г. Ладужин, 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛАДУШКИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Протокол № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ  
МО «Ладушкинский ГО»  
\_\_\_\_ А.В. Черемисин  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 3 года.

Автор программы: педагог  
дополнительного образования  
Копин Н.А.

г. Ладушкин, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 17 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 3 года

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

На полное освоение программы требуется 576 часа

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа; второго и третьего года обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-

оздоровительных группах (СОГ).

Программа соответствует возрастным и физиологическим особенностям детей, она природосообразна и ориентирована на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость программы в том, что можно, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества (fair play). Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества! Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

*Образовательные:*

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

*Воспитательные:*

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

### **Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;

- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Основные формы и методы**

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
  - тренировочные сборы;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивной школе по футболу, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

### **Планируемые результаты**

Результатом освоения программы «Футбол» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Обучающийся 1 года обучения получит возможность научиться:

- овладению основами игры в футбол;
- изучению правил игры, тактики и техники;
- получению первоначальных навыков участия в соревнованиях.

2 года обучения:

- привитию интереса к футболу;
- овладению основными тактическими и техническими приемами;
- развитию спортивного мастерства.

3 года обучения:

- умению использовать сложные технические приемы в играх;
- умению самостоятельно провести занятия с подготовительной группой;
- умению использовать знания, полученные в предыдущие годы в проведении соревнований и судейства;
- завоеванию призового места в соревнованиях разного уровня.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с мячом, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с мячом.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает с мячом.

Способность выполнять комбинацию.

- Низкий уровень. Не может выполнить комбинацию без помощи педагога.

- Средний уровень. Может выполнить комбинацию при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнить комбинацию.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- сдача контрольных нормативов по ОФП;

- результаты соревнований школьного уровня, районного уровня, матчевых и товарищеских встреч;

- опрос;

- игр.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельна яподготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России	10	10	0	0	Устный опрос
2.	Развитие футбола в России и мире	10	10	0	0	Устный опрос
3.	Гигиена спортсмена	10	10	0	0	Устный опрос
4.	Правила игры	20	10	10	0	игра
5.	Оборудование и инвентарь	10	10	0	0	Устный опрос
6.	Общая и специальная физическая подготовка	20	0	20	0	игра

7.	Техника игры	30	0	30	0	игра
8.	Тактика игры	27	0	27	0	игра
9.	Выполнение контрольных нормативов	7	0	7	0	игра
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	

### Задачи первого года обучения:

- научатся овладению основами игры в футбол;
- изучат правил игры, тактики и техники;
- получат первоначальные навыки участия в соревнованиях.

### 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России	20	20	0	0	Устный опрос
2.	Обзор развития футбола в России и за рубежом	20	20	0	0	тестирование
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	27	27	0	0	тестирование
4.	Правила игры	37	7	30	0	игра
5.	Общая и специальная физическая подготовка	25	25	0	0	Устный опрос
6.	Техника игры	40	0	40	0	игра
7.	Тактика игры	35	0	35	0	игра
8.	Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке	5	0	5	0	Выполнение нормативов
9.	Участие в соревнованиях	7	0	7	0	соревнования
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>99</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	

### Задачи второго года обучения:

- привитие интереса к футболу;
- овладение основными тактическими и техническими приемами;
- развитие спортивного мастерства.

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России	20	20	0	0	Устный опрос
2.	Обзор развития футбола в России и за рубежом	20	20	0	0	тестирование
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	37	37	0	0	тестирование
4.	Правила игры	40	10	30	0	игра
5.	Общая и специальная физическая подготовка	45	45	0	0	Устный опрос
6.	Техника игры	40	0	40	0	игра
7.	Соревнования по футболу	2	0	35	0	игра
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>99</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	

#### Задачи третьего года обучения:

- умеют использовать сложные технические приемы в играх;
- умеют самостоятельно провести занятия с подготовительной группой;
- умеют использовать знания, полученные в предыдущие годы в проведении соревнований и судейства.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1 года обучения

##### 1. Физическая культура и спорт в России.

Забота правительства о физическом воспитании школьников. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины. Знакомство с «Положением о Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО», с требованиями и нормами I ступени—«Смелые и ловкие».

##### 2. Развитие футбола в России

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развитие. Чемпионат и Кубок СССР по футболу. 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 дня 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 в изучение игры в «малый футбол»  
Разбор в изучение игры в «малый футбол»

Роль капитана команды, его права и обязанности

#### **1. Оборудование и инвентарь**

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

#### **2. 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.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на уровне пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же в сочетании с движениями рук

Круговые движения туловищем с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх) Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине.

Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжка в полуприсяде. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев

Упражнения с набивным мячом (вес 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 йогами 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 положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат»

Упражнения в висах и упора. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 500—1000 м. Бег медленный (2—3 мин). Бег повторный 4X50 и 2X100

Прыжки 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

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1—2 км Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1—2 км

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

Плавание произвольным способом 2X25 м, 50 м.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—30 м с высокого старта (боком и спиной вперед). Бег с изменением скорости: резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении

Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Бег по треугольнику (3X100). Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

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 вправо и налево

Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой (2 часа) Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом»

### **1. Техника игры в футбол**

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведения мяча внутренне и внешней частью подъема; ложных движений (ложная и действительная фазы движения); отбора мяча — перехватом, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага

Анализ выполнения технических приемов игры вратаря; ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падение перекатом; выбивания мяча с рук

Передвижение. Бег по прямой изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега

Повороты вовремя бега налево и направо. Остановки во время бега—вторым шагом и прыжком (на обе ноги)

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: серединой внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу 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 стороной стопы Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру Удары по мячу головой. Удары серединок лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу посылая мяч в обратном

направлении и в стороны, верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.

Удары на точность

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча — на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий

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

ожные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для 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 мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо; этот же финт в другую сторону

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача

Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, — выбивая мяч ногой или толкая соперника плечом

Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения 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 в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча спадением перекатом

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения

Отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега)  
Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность

Выбивание мяча ногой; с земли (неподвижного мяча) и с рук (вылущенного из рук и подброшенного перед собой) на точность

## **1. 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»  
Упражнения для развития умения «видеть 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 продолжать 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

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле к умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите

В нападении: уметь выбрать место для получения мяча своевременно передать мяч открывающемуся партнеру, взаимодействовать с партнером во время атаки, выполнять по

одной простейшей комбинации при введении мяча в игру (в начале игры, при угловом, вбрасывании, свободном и штрафном ударах)

В защите: уметь действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника; овладев мячом, точно передать его партнеру для организации атаки своей команды

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах в зависимости от «угла» удара, передать мяч (после ловли) открывшемуся партнеру, разыграть свободный удар от своих ворот, занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот

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

## **2. Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение норм комплекса ГТО I ступени — «Смелые и ловкие»

Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **2 ГОДА**

### **1. Физическая культура и спорт в России**

Массовый, народный характер спорта. Неуклонный рост материального благосостояния и культуры людей — основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране. Рост спортивных достижений советских спортсменов. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта.

### **2. Развитие футбола**

Обзор соревнований по футболу: первенство среди команд мастеров, первенство России среди девушек, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Лучшие футболистки России.

### **3. Гигиена. Врачебный контроль.**

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.

Задачи самоконтроля; контроль за весом, пульсом, частотой дыхания, жизненной емкостью легких; наблюдение за общим самочувствием, сном, аппетитом, работоспособностью и утомляемостью.

Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Предупреждение травматизма.

Инструктаж по технике безопасности.

#### **4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.**

Изучение правил игры и пояснений к ним.

Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Маховые движения, круговые вращения руками в сочетании с движениями ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Круговые движения туловищем, повороты и наклоны с одновременными движениями руки ног; разноименные движения на координацию.

Маховые движения ногой вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).

Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2—3 кг).

Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.

Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги.

Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег 4Х60 м, 3ХЮ0 м. Бег медленный до 5—7 мин.

Бег по пересеченной местности (кросс) 800—1000 м. Бег 300 на 500. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, повороты.

Повторное прохождение отрезков 4—5Х100 м, 2—3Х200—300 м, 2—3Х300—400 м. Прохождение дистанции по среднепересеченной местности (2—3 км).

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность а в цель. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание способом кроль в а груди и брасс Стартовый прыжок

Повороты у щита.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег в а 10—30 м из различных стартовых положений (сидя, лежа, бег на месте). Бег прыжками.

Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед.

Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180°.

Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары головой по мячам, подвешенным на различной высоте.

## **6. Техника игры в футбол**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболиста. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — надежность, быстрота, эффективность применения в конкретных условиях.

Анализ технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Удары по мячу ногой.

Удары серединой и внутренней частью подъема но прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по неподвижному и катящемуся мячу.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.

Удары на точность. Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо.

Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

Остановка мяча изученными способами в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, закрывая мячом от атакующего соперника.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча) или удар пяткой назад — неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя — рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Отбор мяча применяя накладывание стопы на мяч.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой ЛИНИИ с места (ступни ног параллельно).

Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.

Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих катящихся в сторону от вратаря.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями {двумя, одной) в прыжке.  
Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## **7. Тактика игры в футбол**

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1—4—3—3.

Тактика игры в нападении; организация атаки, атака флангом и через центр.

Атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации сперемен он мест.

Тактика игры в защите

Организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста команды.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площади (играют 3—4 пары).

Игра в пятнашки: 6—8 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание 2 мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передавать их одному партнеру).

Тактические действия полевых игроков.

Игра по тактической системе 1—4—3—3 в составе команды. Умение выполнять основные обязанности в нападении и защите.

В нападении: уметь освобождаться из-под опеки соперника для получения мяча» выигрывать единоборство в борьбе за мяч, использовать в атаке средние и длинные передачи.

Атака флангом, через центр, меняясь местами с партнером в ходе атаки, завершать атаки ударом по воротам.

В защите: уметь действовать по принципу «персональной опеки» («держат» определенного игрока) и комбинированной обороны.

Страховка и помощь партнеру при атаке противника флангом и через центр, взаимодействовать с вратарем, участвовать в построении «стенки» для защиты своих ворот.

Тактика вратаря.

Уметь играть на выходах из ворот.

Организовывать построение «стенки» вблизи своих ворот, подсказывать защитникам (как занять правильную позицию, какого наиболее опасного перед воротами противника надо «закрыть»).

Вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## **2. Выполнение контрольных нормативов.**

Выполнение норм комплекса ГТО II ступени — «Спортивная смена». Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Выполнение контрольных упражнений. Выполнение контрольных упражнений.

## **9. Соревнования по футболу.**

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

**Содержание программы 3 года обучения**

## **1. Физическая культура и спорт в России и в мире**

Организация физкультурного движения в России. Физическая культура в системе народного образования. Международное спортивное движение. Спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

### **2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Пути дальнейшего развития современного футбола. Лучшие советские футбольные команды; результаты их участия в международных соревнованиях

### **3. Влияние физических упражнений**

Развитие и рост организма, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную систему, костно-связочный аппарат и обмен веществ, на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Врачебный контроль и самоконтроль

### **1. Правила игры, организация и проведение соревнования по футболу**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи в поле с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям.

Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений). Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие — основная форма проведения кружковой работы. Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений.

Содержание основной части занятия, чередование упражнений. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения). Заключительная часть занятия.

Подача строевых команд, объяснение и показ упражнений, подбор упражнений для - раз- минки, основной и заключительной частей занятия, помощь руководителю при проведении занятия, самостоятельное проведение занятия с группой

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Обще развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега.

В упоре лежа отталкивания, передвижения.

Различные движения туловищем и руками в положении широкого выпада, сидя, лежа Движения (махи) ногами с большой амплитудой.

Различные прыжки на месте — с поворотами до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногами.

Упражнения на растягивание. Упражнения с набивным мячом (вес до 4 кг). Использовать сочетания упражнений, указанных в программе для групп. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота до 80 см) с места и с двух-трех шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках.

Переворот в сторожу с разбега. Кувырок назад через стойку на руках  
Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость.

Повторный бег 5X60 м, 3—4X80 м, 3—4XЮ0 м. Медленный бег до 10—12 мин. Бег попересеченной местности 1200—1500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега (совершенствование техники).  
Тройной прыжок с места.

Метание гранаты (500--700 г), толкание ядра (4—5 кг). Лыжи.

Совершенствование техники попеременного хода. Катание с гор; совершенствование техники спуска, поворотов, торможения.

Повторное прохождение отрезков 400—500 м

Прохождение дистанции 3 км. двумя-тремя ускорениями по 400—500 м. 4 км с двумя—четырьмя ускорениями по 400—500 м. Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее?»

Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, ярыжками.  
Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брасс (до 150 м). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону вверх и вниз.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2x 10 м, 4 x 5 м, 2x15 м, 4x10 м. Ведение мяча—ры- вок с мячом—остановка — рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед и наоборот).

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.  
Специальные упражнения для развития силы.

Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых) большой интенсивности.

Двусторонние игры (одна или обе команды играют в уменьшенном составе)

### **1. Техника игры в футбол**

Техническое мастерство футболиста. Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке.

Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и

дальность. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча наученными способами с поворотом до 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Ложные движения (финты).

Обучение финтам; при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево,— неожиданно рывком уйти вправо, захватив мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать намерения овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку,— неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча в подкате (в «полушпагате», «шпагате»). Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника — выход из ворот, приближение к сопернику, бросок ноги.

Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

## **2. Тактика игры в футбол**

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1—4—4—2.

Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, применение в атакующих комбинациях «скрещивания и игры «в стенку», выход футболиста для завершающего удара по воротам.

Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру; тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам.

Разбор проведенной игры; выполнение намеченного тактического плана, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Тактические действия полевых игроков.

Выполнения основных обязанностей в игре по тактической системе 1—4—4—2. Совершенствование в игре на своем месте по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения в атаку полузащитников и защитников; в ходе атакующих комбинаций применять «скрещивание» и игру «в стенку»; менять направление атаки путем длинной передачи мяча, выполнять завершающие удары по воротам с хода.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны, персонально опекал наиболее сильного игрока команды соперника, приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, быстро перестраиваться от обороны к атаке. Тактика вратаря.

Совершенствовать умение взаимодействовать с партнерами по обороне, руководить их игрой

Играть на выходах из ворот, вводить мяч в игру, организуя контратаку.  
Соревнования по футболу

**3. Выполнение отдельных норм комплекса ГТО III ступени — «Сила и мужество»**

Выполнение норм комплекса ГТО.

Завершение выполнения II норм комплекса ГТО II ступени—«Спортивная смена». Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Выполнение контрольных упражнений.

**4. Инструкторская практика.**

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, края.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
(на 3 года)

№	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Требования техники безопасности.	спортивный зал	опрос
2	Сентябрь	04	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
3	Сентябрь	05	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Стойки футболиста.	спортивный зал	игра
4	Сентябрь	10	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Обучение техника перемещения.	спортивный зал	игра
5	Сентябрь	11	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
6	Сентябрь	12	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары внутренней и средней стороной стопы и подъема.	спортивный зал	игра
7	Сентябрь	17	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары внешней частью подъема, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу.	спортивный зал	игра
8	Сентябрь	18	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
9	Сентябрь	19	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой.	спортивный зал	игра
10	Сентябрь	24	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары внешней частью подъема, по катящемуся от игрока мячу. Удары – откидки мяча подошвой.	спортивный зал	игра
11	Сентябрь	25	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
12	Сентябрь	26	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары внешней частью подъема, по катящемуся справа и слева мячу.	спортивный зал	игра
13	Октябрь	01	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Правила игры в футбол.	спортивный зал	тестирование

14	Октябрь	02	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
15	Октябрь	03	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) катящихся мячей серединой подъема. Прием (остановка) опускающихся мячей внутренней стороной стопы.	спортивный зал	игра
16	Октябрь	08	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча внутренней стороной стопы и подъема.	спортивный зал	игра
17	Октябрь	09	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
18	Октябрь	10	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары носком по неподвижному и катящемуся мячу.	спортивный зал	игра
19	Октябрь	15	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары пяткой и пяткой скрестно.	спортивный зал	игра
20	Октябрь	16	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
21	Октябрь	17	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой и серединой подъема.	спортивный зал	игра
22	Октябрь	22	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.	спортивный зал	игра
23	Октябрь	23	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
24	Октябрь	24	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты.	спортивный зал	игра
25	Октябрь	29	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары – броски стопой. Удары с лета внутренней стороной стопы.	спортивный зал	игра
26	Октябрь	30	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
27	Октябрь	31	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном	спортивный зал	игра

						положении.		
28	Ноябрь	05	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Основы техники и тактики игры.	спортивный зал	опрос
29	Ноябрь	06	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
30	Ноябрь	07	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча внешней частью и серединой подъема.	спортивный зал	игра
31	Ноябрь	12	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Стойка и перемещение вратаря. Вбрасывание и выбивание мяча.	спортивный зал	игра
32	Ноябрь	13	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
33	Ноябрь	14	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары с лета внутренней и внешней частью подъема.	спортивный зал	игра
34	Ноябрь	19	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары с лета серединой подъема и по опускающемуся мячу через голову.	спортивный зал	игра
35	Ноябрь	20	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
36	Ноябрь	21	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) катящихся опускающихся мячей в стороне от игрока, внешней частью стопы.	спортивный зал	игра
37	Ноябрь	26	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча подошвой и носком.	спортивный зал	игра
38	Ноябрь	27	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
39	Ноябрь	28	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Финты: «Проброс мяча мимо соперника». Финты: «Остановка мяча подошвой».	спортивный зал	игра
40	Декабрь	03	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Физическая культура и спорт в России.	спортивный зал	тестирование
41	Декабрь	04	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование

42	Декабрь	05	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Боковой удар внешней частью и серединой подъема с лета.	спортивный зал	игра
43	Декабрь	10	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары серединой подъема с лета. Удары внешней частью подъема с лета.	спортивный зал	игра
44	Декабрь	11	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Прием (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, головой.	спортивный зал	игра
45	Декабрь	12	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении и на бегу.	спортивный зал	игра
46	Декабрь	17	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки.	спортивный зал	игра
47	Декабрь	18	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Прием (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, головой.	спортивный зал	игра
48	Декабрь	19	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Ловля катящихся и летящих мячей.	спортивный зал	игра
49	Декабрь	24	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары ногой различными способами на точность и силу после ведения.	спортивный зал	игра
50	Декабрь	25	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
51	Декабрь	26	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары ногой различными способами на точность и силу после рывков.	спортивный зал	игра
52	Январь	09	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Спортивные соревнования.	спортивный зал	тестирование
53	Январь	14	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	спортивный зал	игра
54	Январь	15	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование

55	Январь	16	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Отбор мяча накладыванием стопы и выбиванием.	спортивный зал	игра
56	Январь	21	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении.	спортивный зал	игра
57	Январь	22	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
58	Январь	23	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары серединой лба, из опорного положения и в прыжке.	спортивный зал	игра
59	Январь	28	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, грудью.	спортивный зал	игра
60	Январь	29	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
61	Январь	30	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Отбивание катящихся, летящих, опускающихся мячей.	спортивный зал	игра
62	Февраль	04	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Сведения о строении и функциях организма человека.	спортивный зал	опрос
63	Февраль	05	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
64	Февраль	06	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары боковой частью головы из опорного положения и в прыжке.	спортивный зал	игра
65	Февраль	11	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары с затылочной частью головы и головой в броске.	спортивный зал	игра
66	Февраль	12	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
67	Февраль	13	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, бедром.	спортивный зал	игра
68	Февраль	18	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Ведение мяча зигзагообразно и меняя бьющую ногу.	спортивный зал	игра

69	Февраль	19	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
70	Февраль	20	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние.	спортивный зал	игра
71	Февраль	25	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.	спортивный зал	игра
72	Февраль	26	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
73	Февраль	27	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча животом и голенью.	спортивный зал	игра
74	Март	03	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	спортивный зал	опрос
75	Март	04	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
76	Март	05	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Отбор мяча перехватом. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемом с мячом.	спортивный зал	игра
77	Март	10	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	спортивный зал	соревнование
78	Март	11	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
79	Март	12	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом.	спортивный зал	соревнование
80	Март	17	16.15-16.55	учебно-тренировочное	2	Правильно выбирать позицию по	спортивный	соревнование

			17.00-17.45	занятие		отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание», выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	зал	
81	Март	18	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
82	Март	19	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.	спортивный зал	соревнование
83	Март	24	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара» и при передачи ногой.	спортивный зал	соревнование
84	Март	25	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
85	Март	26	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Групповые действия в нападении.	спортивный зал	соревнование
86	Март	31	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Групповые действия в нападении.	спортивный зал	соревнование
87	Апрель	01	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
88	Апрель	02	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	спортивный зал	опрос
89	Апрель	07	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Групповые действия в защите.	спортивный зал	соревнование
90	Апрель	08	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
91	Апрель	09	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Групповые действия в защите.	спортивный зал	соревнование
92	Апрель	14	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика игры вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в	спортивный зал	соревнование

						воротах при введении мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру и при угловом ударе вблизи своих ворот.		
93	Апрель	15	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
94	Апрель	16	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Взаимодействие двух и более игроков.	спортивный зал	соревнование
95	Апрель	21	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место и передачу на удар.	спортивный зал	соревнование
96	Апрель	22	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
97	Апрель	23	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачу, низом и верхом.	спортивный зал	соревнование
98	Апрель	28	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в защите. Противодействия комбинациям «стенка».	спортивный зал	соревнование
99	Апрель	29	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
100	Апрель	30	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в защите. Противодействия комбинациям «столб». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинации.	спортивный зал	соревнование
101	Май	05	16.15-16.55 17.00-17.45	беседа	2	Нагрузка и отдых.	спортивный зал	опрос

102	Май	06	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
103	Май	07	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика игры вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при штрафном ударе и при свободном ударе вблизи своих ворот.	спортивный зал	соревнование
104	Май	12	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Комбинация «игра в стенку». Комбинации с забеганием. Комбинации со сменой мест.	спортивный зал	соревнование
105	Май	13	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
106	Май	14	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном ударе и угловых ударах, штрафных ударах.	спортивный зал	соревнование
107	Май	19	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в нападении. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: свободных ударах, ударах от ворот, аут.	спортивный зал	соревнование
108	Май	20	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование
109	Май	21	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в защите. Коллективный отбор (прессинг). Зонная защита.	спортивный зал	соревнование
110	Май	26	16.15-16.55 17.00-17.45	учебно-тренировочное занятие	2	Командные действия в защите. Создание численного преимущества. Подключение к обороне вратаря.	спортивный зал	соревнование
111	Май	27	18.00-18.40	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра	спортивный зал	соревнование

## **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ», правила внутреннего распорядка обучающихся МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ», локальные акты МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ». Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников. Материально-технические условия. Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (Мячи, ворота, конусы, наглядные пособия и др.).

Кадровые. Педагог дополнительного образования.

Материально-технические: проектор, ноутбуки, программное обеспечение, поля и др. Видеоуроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий.

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал: 24 x 12

м.

оборудование и инвентарь:

1. Футбольные ворота - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 7 шт.
4. Гимнастические маты - 8 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
7. Мячи футбольные - 10 шт.

### **Оценочные и методические материалы**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может выполнить технический прием (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить технический прием.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить технический. Но, и может применить его в игровой ситуации. Проявил инициативу при выполнении приемов.

Кроме того, весь курс делится на разделы.

Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- Теория;
- Практика;
- Соревнования.

### **Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;
- мультимедийные интерактивные домашние работы, выдаваемые обучающимся на каждом занятии.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение технических приемов);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

-объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

-репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования, выставки, поощрения).

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://bmsi.ru>
2. <http://www.libsid.ru>
3. <http://knowledge.allbest.ru>
4. <http://studopedia.net>
5. <http://www.kondopoga.ru>

#### **Список литературы**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015. – 112 с.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
6. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
7. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол»,/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
8. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
9. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2015.-480 с.
11. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. –М. 2015.
12. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2016г.

- Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2015г