

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №56»

Принято с учетом мнения
педагогического совета школы
протокол № 1
от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы №56

Приказ № 01-14/234 от 31.08.2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования:
Мажай А.С.

город Ярославль,
2020 год

2. ОГЛАВЛЕНИЕ

№ раздела	Название структурных компонентов	№ страницы
3	Пояснительная записка	3
4	Учебно-тематический план	9
5	Содержание программы	11
6	Обеспечение программы	18
7	Оценочные материалы	20
8	Список информационных источников	23
9	Приложение	24

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол» разработана для реализации в системе дополнительного образования и имеет **физкультурно–спортивную направленность**.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы

Образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования. Секция «Футбол» - прямое тому подтверждение.

Категория учащихся

В группе могут заниматься дети **от 7 до 12 лет**. Количественный состав не более 15 человек, согласно положению центра дополнительного образования детей «Средней школы № 56». Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Направленность программы

Программа физического воспитания обучающихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшения здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой **футбол**, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Вид программы

Программа модифицированная.

Отличительные особенности программы

Данная программа **отличается** от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико – тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Цель дополнительной образовательной программы

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи дополнительной образовательной программы 1 год обучения

Образовательные:

- формирование культуры движений;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

Задачи дополнительной образовательной программы 2 год обучения

Образовательные:

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии;
- обучение навыкам и умениям самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

Задачи дополнительной образовательной программы 3 год обучения

Образовательные:

- освоение знаний о футболе, о современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Задачи дополнительной образовательной программы 4 год обучения

Образовательные:

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям судейства по избранному виду спорта;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Режим организации работы

Образовательный процесс секции рассчитан на 4 год 36 учебных недель (432 часа).

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	3 раза	1 часа	3 часа	108 часов
2 год	3 раза	1 часа	3 часа	108 часов
3 год	3 раза	1 часа	3 часа	108 часов
4 год	3 раза	1 часа	3 часа	108 часов

Особенности комплектования групп

Занятия проводятся **3 раза в неделю по 1 часу** на базе школы.

Форма образовательного объединения

Основная форма организации работы – **учебно-тренировочное занятие**.

Основными **формами учебно-тренировочной работы** в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия.

Основными **формами** проведения занятий являются **тренировка и игра**. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

Методы и приемы проведения занятий

- Словесные (рассказ, объяснения, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Формы аттестации учащихся

Освоение ДООП, в том числе отдельные её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией учащихся, проводимой в формах зачёта (теоретическая часть) и сдачи контрольных нормативов, определённых ЦДО.

Основные формы: начальная, промежуточная, итоговая аттестация.

Для определения результативности используются методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ тестирования физических качеств;
- анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
- педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

Ожидаемый результат 1 год обучения

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения при работе с мячом;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изучить историю развития футбола;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели.

Задачи изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
2. Основы футбола.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
5. Историю развития футбола.

уметь:

1. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
2. Работать с литературными источниками.
3. Уметь концентрироваться на задании.
4. Находить рациональную изготовку для удара по мячу.
5. Уметь правильно передвигаться с мячом.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели.
4. Знать правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
5. Уметь обращаться с мячом.
6. Знать технику безопасности при обращении с мячом.
7. Попадать в ворота, выполнять пас.
8. Участвовать в соревновательной деятельности.

Ожидаемый результат 2 год обучения

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- знать нормативную базу по футболу;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Задачи изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Основные правила игры в футбол.
2. Правила использования спортивного инвентаря.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
5. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
6. Правила соревнований.

уметь:

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
3. Владеть техникой ведения мяча.
4. Уметь концентрироваться на задании.
5. Владеть игровыми ситуациями на поле.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития футбола;
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Овладение техническими приёмами и тактическими взаимодействиями.
7. Знать технику безопасности при занятии в секции.

Ожидаемый результат 3 год обучения

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по футболу;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.

- знать психологические основы;
- владеть основами судейства;
- осуществлять корректировку и само корректировку при игре в футбол;
- анализировать результаты своей игры;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Задачи изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Основы игры в футбол.
3. Правила судейства игры в футбол.
4. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
5. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
6. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
7. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

уметь:

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
3. Владеть техническими приёмами.
4. Использовать различные тактические действия.
5. Работать с литературными источниками.
6. Уметь концентрироваться на задании.
7. Находить рациональную подготовку для производства точного удара.
8. Уметь правильно обработать и передать мяч.
9. Уметь судить соревнования по футболу.
10. Осуществлять корректировку и само корректировку при игре.
11. Анализировать результаты игры.

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития футбола.

3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знать правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Участвовать в соревновательной деятельности.
8. Владеть основами судейства.
9. Овладение техническими приёмами и тактическими взаимодействиями.
10. Знать технику безопасности при занятии в секции.

Ожидаемый результат 4 год обучения

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- знать психологические основы;
- владеть основами судейства;
- осуществлять корректировку и само корректировку при игре в футбол;
- анализировать результаты своей игры;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Задачи изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Основы игры в футбол.
3. Правила судейства игры в футбол.
4. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
5. О профилактике вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
6. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
7. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

уметь:

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
3. Владеть техническими приёмами.
4. Использовать различные тактические действия.
5. Работать с литературными источниками.
6. Уметь концентрироваться на задании.
7. Находить рациональную изготовку для производства точного удара.
8. Уметь правильно обработать и передать мяч.
9. Уметь судить соревнования по футболу.
10. Осуществлять корректировку и само корректировку при игре.
11. Анализировать результаты игры.
12. Уметь оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Ожидаемый педагогический результат

По окончании обучения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знать правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Участвовать в соревновательной деятельности.
8. Владеть основами судейства.
9. Овладение техническими приёмами и тактическими взаимодействиями.
10. Знать технику безопасности при занятии в секции.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 года обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1	-	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	33	8	25
4.	Тактическая подготовка	26	6	19
5.	Общая физическая подготовка	10	2	8

6.	Специальная физическая подготовка	13	3	10
7.	Игровая подготовка	11	2	9
8.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
9.	Соревнования	6	1	5
10.	Сдача контрольных нормативов	5	1	4
ИТОГО:		108	25	83

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1	-	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	31	7	24
4.	Тактическая подготовка	24	4	20
5.	Общая физическая подготовка	8	2	6
6.	Специальная физическая подготовка	15	3	10
7.	Игровая подготовка	15	2	13
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	6	1	5
10.	Сдача контрольных нормативов	5	1	4
ИТОГО:		108	23	85

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 год обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1	-	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	33	6	27
4.	Тактическая подготовка	24	4	20
5.	Общая физическая подготовка	10	2	8
6.	Специальная физическая подготовка	13	3	10
7.	Игровая подготовка	9	2	7
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	8	1	7
10.	Сдача контрольных нормативов	5	1	4
ИТОГО:		108	25	83

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 год обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1	-	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	31	5	26
4.	Тактическая подготовка	22	3	19

5.	Общая физическая подготовка	10	2	8
6.	Специальная физическая подготовка	13	4	9
7.	Игровая подготовка	12	2	11
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	8	1	7
10.	Сдача контрольных нормативов	5	1	4
ИТОГО:		108	21	87

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

1. Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности – 1 час

2. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности – 1 час

3. Техническая подготовка – 33 часа

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. 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 сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. 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 и 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 на точность и дальность.

4. Тактическая подготовка – 26 часа

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате»

мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

5. Общая физическая подготовка – 10 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

6. Специальная физическая подготовка – 13 часов

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка 11 часов

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Подвижные игры.

8. Инструкторская и судейская практика – 2 часа

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

9. Соревнования – 6 часов

10. Сдача контрольных нормативов – 5 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения

- 1. Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности – 1 час**
- 2. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности – 1 час**
- 3. Техническая подготовка – 31 часа**

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. 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 сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. 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 и 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 на точность и дальность.

4. Тактическая подготовка – 24 часа

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

5. Общая физическая подготовка – 8 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

6. Специальная физическая подготовка – 15 часов

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка 15 часов

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Подвижные игры.

8. Инструкторская и судейская практика – 4 часов

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

9. Соревнования – 6 часов

10. Сдача контрольных нормативов – 5 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 год обучения

1. Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности – 1 час

2. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности – 1 час

3. Техническая подготовка – 33 часа

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. 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 сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд

уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. 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 и 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 на точность и дальность.

4. Тактическая подготовка – 24 часа

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

5. Общая физическая подготовка – 10 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

6. Специальная физическая подготовка – 13 часов

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка 9 часов

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Подвижные игры.

8. Инструкторская и судейская практика – 4 часов

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

9. Соревнования – 8 часов

10. Сдача контрольных нормативов – 5 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 год обучения

1. Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности – 1 час

2. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности – 1 час

3. Техническая подготовка – 31 часа

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. 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 сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. 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 и 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 на точность и дальность.

4. Тактическая подготовка – 22 часа

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

5. Общая физическая подготовка – 10 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

6. Специальная физическая подготовка – 13 часов

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка 12 часов

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Подвижные игры.

8. Инструкторская и судейская практика – 4 часов

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

9. Соревнования – 8 часов

10. Сдача контрольных нормативов – 5 часов

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Материально- техническое обеспечение занятий

- Мячи футбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Футбольные ворота (для мини-футбола);
- Сетки для футбольных ворот;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

Организационное обеспечение

Методы и средства обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются:

- объяснение,
- рассказ,
- замечание,
- команды,
- указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Основные средства занятий по футболу — это физические упражнения, общеразвивающие упражнения и специальные физические упражнения.

Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября 2020 г., окончание учебного года – 31 мая 2024 года.

Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Название месяца	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во занятий 1 года обучения	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Кол-во занятий 2 года обучения	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Кол-во занятий 3 года обучения	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Кол-во занятий 4 года обучения	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в **декабре, мае**. Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрельба» необходимо привлечение специалистов:

- педагога дополнительного образования;
- педагога –психолога;
- педагога –организатора.

7. Оценочные материалы

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, сек	м	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке»,	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест,	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упраж-нение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упраж-нение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Контрольно – измерительные материалы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, сек	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, сек	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8

набивного мяча (1 кг), м	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Критерии и нормы оценки освоения содержания программы

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать. 1.2. Знание технических и тактических элементов футбола. 1.3.Знание технико-тактических комбинаций.	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий. 2.2.Активность на занятиях.	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность. 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях. 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников.	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов.	4.Оценка, испытания, контроль.
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. 5.2.Самообслуживание, гигиена.	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях различного уровня по футболу.

Подведение итогов по технической и общей физической подготовке осуществляется 2 раза в год (декабрь, май). Обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред. Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.
12. www.football.kulichki.net
13. www.soccer.ru

Литература для обучающихся:

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
2. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1
		Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1
2		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
3		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
4		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
5		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
6		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
7		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
8		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
9		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1
10		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
13		Подвижные игры.	1
14		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
15		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
16		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
17		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
18		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
19		Товарищеская игра.	1
20		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
21		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
22		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
23		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
24		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
25		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
26		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
27		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
28		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
29		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
30		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и	1

		изменением направления.	
31		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
32		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
33		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
34		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
35		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
36		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
37		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
38		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
39		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
40		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
41		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
42		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
43		Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
44		Сдача контрольных нормативов.	1
45		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
46		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
47		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
48		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
49		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
50		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
51		Товарищеская игра.	1
52		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
53		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
54		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
55		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
56		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
57		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
58		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
59		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
60		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
61		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
62		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
63		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
64		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
65		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
66		Прием мяча различными частями тела.	1
67		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
68		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
69		Двусторонняя учебная игра.	1
70		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1

	Бег в сочетании с ходьбой.	
71	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
72	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
73	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
74	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
76	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
77	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
78	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
79	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
80	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
81	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
82	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
83	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
84	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
85	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
86	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
87	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
88	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
89	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
90	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
91	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
92	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
94	Товарищеская игра.	1
95	Товарищеская игра.	1
96	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
97	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
98	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
99	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
100	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
101	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
102	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
103	Сдача контрольных нормативов.	1
104	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
105	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
106	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
107	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
108	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
Итого:		108

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1
		Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1
2		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
3		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
4		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
5		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
6		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
7		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
8		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
9		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1
10		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
13		Подвижные игры.	1
14		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
15		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
16		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
17		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
18		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
19		Товарищеская игра.	1
20		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
21		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
22		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
23		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
24		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
25		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
26		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
27		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по	1

		неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
28		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
29		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
30		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
31		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
32		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
33		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
34		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
35		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
36		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
37		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
38		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
39		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
40		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
41		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
42		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
43		Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
44		Сдача контрольных нормативов.	1
45		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
46		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
47		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
48		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
49		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
50		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
51		Товарищеская игра.	1
52		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
53		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
54		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
55		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
56		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
57		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
58		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
59		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
60		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
61		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
62		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
63		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
64		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
65		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам,	1

	квадрат. Двусторонняя игра.	
66	Прием мяча различными частями тела.	1
67	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
69	Двусторонняя учебная игра.	1
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
71	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
72	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
73	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
74	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
76	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
77	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
78	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
79	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
80	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
81	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
82	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
83	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
84	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
85	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
86	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
87	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
88	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
89	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
90	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
91	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
92	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
94	Товарищеская игра.	1
95	Товарищеская игра.	1
96	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
97	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
98	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
99	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
100	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
101	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
102	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
103	Сдача контрольных нормативов.	1

104		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
105		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
106		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
107		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
108		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
Итого:			108

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1
		Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1
2		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
3		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
4		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
5		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
6		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
7		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
8		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
9		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1
10		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
13		Подвижные игры.	1
14		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
15		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
16		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
17		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
18		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
19		Товарищеская игра.	1
20		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
21		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
22		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
23		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1

24	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
25	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
26	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
27	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
28	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
29	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
30	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
31	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
32	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
33	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
34	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
35	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
36	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
37	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
38	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
39	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
40	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
41	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
42	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
43	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
44	Сдача контрольных нормативов.	1
45	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
46	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
47	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
48	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
49	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
50	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
51	Товарищеская игра.	1
52	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
53	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
54	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
55	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
56	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
57	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
58	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
59	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
60	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
61	Игра на опережение, старты из различных положений.	1

62	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
63	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
64	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
65	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
66	Прием мяча различными частями тела.	1
67	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
69	Двусторонняя учебная игра.	1
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
71	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
72	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
73	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
74	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
76	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
77	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
78	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
79	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
80	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
81	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
82	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
83	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
84	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
85	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
86	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
87	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
88	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
89	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
90	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
91	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
92	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
94	Товарищеская игра.	1
95	Товарищеская игра.	1
96	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
97	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
98	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
99	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная	1

		игра.	
100		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
101		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
102		Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
103		Сдача контрольных нормативов.	1
104		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
105		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
106		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
107		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
108		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
Итого:			108

**Календарно-тематическое планирование
4 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1
		Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1
2		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
3		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
4		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
5		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
6		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
7		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
8		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
9		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1
10		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
13		Подвижные игры.	1
14		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
15		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
16		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
17		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1

18	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
19	Товарищеская игра.	1
20	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
21	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
22	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
23	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
24	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
25	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
26	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
27	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
28	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
29	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
30	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
31	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
32	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
33	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
34	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
35	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
36	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
37	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
38	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
39	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
40	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
41	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
42	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
43	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
44	Сдача контрольных нормативов.	1
45	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
46	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
47	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
48	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
49	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
50	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
51	Товарищеская игра.	1
52	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
53	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
54	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1

55	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
56	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
57	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
58	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
59	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
60	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
61	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
62	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
63	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
64	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
65	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
66	Прием мяча различными частями тела.	1
67	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
69	Двусторонняя учебная игра.	1
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
71	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
72	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
73	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
74	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
76	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
77	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
78	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
79	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
80	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
81	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
82	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
83	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
84	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
85	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
86	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
87	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
88	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
89	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
90	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
91	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
92	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1

94		Товарищеская игра.	1
95		Товарищеская игра.	1
96		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
97		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
98		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
99		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
100		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
101		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
102		Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
103		Сдача контрольных нормативов.	1
104		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
105		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
106		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
107		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
108		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
Итого:			108