**Управление образования и молодежной политики администрации**
**Павловского муниципального округа Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение**
**дополнительного образования**
**Дома детского творчества г.Ворсма**

Подписан цифровой подписью: Ионова Людмила Федоровна
DN: OU=директор, O=МБУ ДО ДДТ г. Ворсма, CN=Ионова Людмила Федоровна, E=ddtvorsma@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Дата: 2023.11.13 09:54:31+03'00'

| | |
|---|---|
| Рассмотрена и принята на | Утверждаю |
| Заседании педагогического совета МБУ ДО | Директор МБУ ДО ДДТ г.Ворсма |
| ДДТ г.Ворсма | _____Л.Ф. Ионова |
| Протокол от 01.09.2023 г. № 4 | «___»_____2023 г. |

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»

**Возраст детей – 8-18 лет**
**Срок реализации – 2 года**

Авторы-составители:
Грибков Евгений Иванович,
педагог дополнительного образования
Грибков Иван Евгеньевич,
педагог дополнительного образования.

**г. Ворсма, 2023 г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» - физкультурно-спортивной направленности.

Футбол — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха

**Актуальность** программы: Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у учащихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, развиваются координационные качества и двигательные умения.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков тактико-технических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию учащихся. Дома детского творчества.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте с 8 лет до 18 лет. В группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков. В случае, если в объединении «Футбол» есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах и спаррингах различного уровня, то для могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

***Индивидуальный образовательный маршрут*** – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

**Наполняемость групп:**

| Группы обучения |
|---|
| 10- 15 человек |

**Цель программы:** повышение уровня общей физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств: быстрота и точность движений, ловкость, сила, выносливость.

**Задачи**:

***Предметные:***

- формирование знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол;
- развитие двигательных навыков;
- формирование интереса к систематическим занятиям футболом;

***Метапредметные:***

- формирование навыков гигиены и закаливания организма;
- формирование навыков сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;

***Личностные:***

- формирование ценностного отношения к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;
- формирование и развитие морально-волевых качеств.

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

К занятиям допускаются все учащиеся в возрасте с 8 до 18 лет, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один два года обучения (объем занятий по 216 часов в год). Занятия строятся в форме спортивной тренировки; проводятся 3 раза в неделю по 2 часа: 2 занятия 45 минут, перерыв 10 минут.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных футболистов.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану педагога дополнительного образования.

В период летних каникул может быть создана краткосрочная программа с проведением тренировок, соревнований и других мероприятий, направленных на оздоровление детей.

**Формы организации обучения:**

- групповая, очная

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные турниры, праздники, просмотры игр и соревнований.

**Планируемые результаты**

***Предметные:***

*У учащегося:*

- сформированы знания в области футбола и спорта в целом;
- развиты двигательные навыки;
- сформирован интерес к систематическим занятиям футболом;

*Учащийся:*

- обучение навыкам игры в футбол;

***Метапредметные:***
*У учащегося:*
- сформированы навыки гигиены и закаливания организма;
- сформированы навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;
***Личностные:***
- *У учащегося:*
-сформировано ценностное отношение к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформированы и развиты морально-волевые качества;
-сформировано трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность.

**Учебный план**
**1 год обучения**

| № | Модуль | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | «Футбол» 1 год обучения | **37** | **179** | **216** | зачет |
| 2 | «Футбол» 2 год обучения | **30** | **186** | **216** | зачет |
| | ИТОГО: | **67** | **365** | **432** | |

**Календарный учебный график**
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»**
**на 2023-2024 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в МБУ ДО ДДТ г. Ворсма начинаются с 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Учебные занятия проводятся во 2-ю смену (с 13.00 до 21.00 часов). Продолжительность занятий составляет 1 учебный час (академический час) в МБУ ДО ДДТ г. Ворсма - 45 минут

Каникулы: зимние каникулы с 30.12.2023 года по 10.01.2024 г.; летние каникулы с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования, а также в работе лагеря с дневным пребыванием детей и проекте «Дворовая практика».

| Год обучения | сентябрь | | | | | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | | январь | | | | | февраль | | | | | март | | | | | апрель | | | | | май | | | | | июнь | июль | август | Всего учебных недель/ часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 01.09-03.09 | 04.09-10.09 | 11.09-17.09 | 18.09-24.09 | 25.09-01.10 | 02.10-08.10 | 09.10-15.10 | 16.10-22.10 | 23.10-29.10 | 30.10-05.11 | 06.11-12.11 | 13.11-19.11 | 20.11-26.11 | 27.11-03.12 | 04.12-10.12 | 11.12-17.12 | 18.12-24.12 | 25.12-31.12 | 01.01-07.01 | 08.01-14.01 | 15.01-21.01 | 22.01-28.01 | 29.01-04.02 | 05.02-11.02 | 12.02-18.02 | 19.02-25.02 | 26.02-03.03 | 04.03-10.03 | 11.03-17.03 | 18.03-24.03 | 25.03-31.03 | 01.04-07.04 | 08.04-14.04 | 15.04-21.04 | 22.04-28.04 | 29.04-05.05 | 06.05-12.05 | 13.05-19.05 | 20.05-26.05 | 27.05-31.05 | 01.06-30.06 | 01.07-31.07 | 01.08-31.08 | |
| **1 год обучения** | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 6 | 6 | 2 / 2 | | | | 36/216 |
| **2 год обучения** | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 6 | 6 | 2 / 2 | | | | 36/216 |
| **2 год обучения** | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 6 | 6 | 2 | | | | 36/216 |

**Условные обозначения:**

Промежуточная аттестация –

Каникулярный период –

Ведение занятий по расписанию –

Проведение занятий не предусмотрено расписанием –

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»**

**1 год обучения**

| № | Тема | Содержание | | теория | практика | итого | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | | | | |
| **«Теоретическая подготовка»**<br>«Теоретическая подготовка» имеет немаловажное значение в подготовке юных футболистов. Она органически связана с физической, морально- волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций. | | | | | | | **Опрос** |
| 1 | **Физкультура и спорт в России** | Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Техника безопасности на занятиях. | | 1 | | 1 | |
| 2 | **Развитие футбола в России** | История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов и футбольных команд России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. | | 1 | | 1 | |
| 3 | **Гигиена, закаливание, режим, питание** | Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Закаливание организма. Виды закаливаний. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для | | 1 | | 1 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. | | | | | |
| 4 | **Правила игры** | Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр. | | 2 | | 2 | |
| 5 | **Общая и специальная подготовка** | Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. | | 2 | | 2 | |
| 6 | **Тактико-техническая подготовка** | Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Разнообразие и классификация технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр. Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактические действия. Тактика нападения и тактика защиты. | | 2 | | 2 | |
| 7 | **Врачебный контроль и самоконтроль** | Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: | | 1 | | 1 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», переутомлении, утомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа: (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, после и во время тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. | | | | | |
| 8 | **Места занятий, оборудование инвентарь** | Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца и мишени и т.п.) и его значение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. | | 2 | | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **12** | | **12** | |
| **«Общая физическая подготовка»** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и двигательных функций футболистов и повышение их работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом спортивными играми, другими видами спорта в зависимости от местных условий. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Строевые** | Правила выполнения упражнений, | Выполнение упражнений | 1 | 9 | 10 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **упражнения.** | техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена. | Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. | | | | |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения без предметов** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловищ, всех групп мышц, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, развития ловкости<br>упражнения типа «полоса препятствий» упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 1 | 9 | 10 | |
| 3 | **Общеразвивающие упражнения с предметами** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Общеразвивающие упражнения с применением разнообразных предметов: мячи (резиновые и набивные), обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели и др. | 1 | 9 | 10 | |
| 4 | **Акробатические упражнения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Кувырки в группировке на определенное расстояние, сочетание кувырка с принятием основной стойки, серии кувырков через плечо (правое, левое), вперед; кувырки вперед с заданием; Кувырки назад в группировке; ходьба и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (высота бревна от пола 50-60 см.). | 1 | 9 | 10 | |
| 5 | **Подвижные игры и эстафеты** | Правила игр и этапов эстафеты, техника безопасности при выполнении упражнений. | Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День ночь», «салки с мячом», «пятнашки», «мяч соседу», «круговая охота (с ведением мяча)», «защита стойки», «салки спиной к щиту», «рывок за мячом», «мяч капитану», игровые эстафеты и др | 1 | 11 | 12 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | **Легкоатлетические упражнения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки повороты, упражнения для развития прыгучести и др.) | 1 | 9 | 10 | |
| 7 | **Спортивные игры** | Правила игр, техника безопасности. | Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в футбол, в бадминтон. | 1 | 11 | 12 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **7** | **67** | **74** | |
| **“Специальная физическая подготовка»** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание необходимых физических качеств спортсмена - силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Упражнения для развития быстроты** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). | 1 | 6 | 7 | |
| 2 | **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных | Выполнение упражнений Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. | 1 | 5 | 6 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | функций спортсмена | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | | | | |
| 3 | **Упражнения для развития ловкости** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и футбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. | 1 | 5 | 6 | |
| 4 | **Упражнения для развития выносливости** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | 1 | 6 | 7 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Прыжки в длину с места, с доставанием. Бег 40 с, бег 300 м, 600 м. | | | | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **4** | **22** | **26** | |
| **«Техническая подготовка»**<br>Техническая подготовка направлена на овладение всеми приемами техники игры в футбол на уровне умений и навыков. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Техника передвижения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега | 1 | 5 | 6 | |
| 2 | **Удары по мячу ногой** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений<br>Остановка во время бега выпадом и прыжком. Удары внутренней стороной стоп, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удар по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.<br>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру. | 1 | 6 | 7 | |
| 3 | **Удары по мячу головой** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие | Выполнение упражнений<br>Удары срединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по | 1 | 6 | 7 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | физических качеств и двигательных функций спортсмена | летящему навстречу мячу. | | | | |
| 4 | **Остановка мяча** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений<br>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. | 1 | 6 | 7 | |
| 5 | **Ведение мяча** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений<br>Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Обводка соперника без сопротивления и с сопротивлением. | 1 | 6 | 7 | |
| 6 | **Обманные движения (финты)** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений<br>Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону, а уйти в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). | 1 | 6 | 7 | |
| 7 | **Отбор мяча** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений<br>Отбор мяча: выбивание мяча ногой: с земли, (по неподвижному мячу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. | 1 | 6 | 7 | |
| 8 | **Вбрасывание мяча из-за боковой линии** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений<br>Вбрасывание с места из положения – ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. | 1 | 6 | 7 | |
| 9 | **Техника игры вратаря** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие | Выполнение упражнений<br>Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в | 1 | 6 | 7 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | физических качеств и двигательных функций спортсмена | сторону скрестным, приставным шагом и скачками. | | | | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **9** | **53** | **62** | |
| **«Тактическая подготовка»**<br>Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Тактика нападения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений | Выполнение упражнений<br>Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу. | 1 | 4 | 5 | |
| 2 | **Тактика защиты** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений | Выполнение упражнений<br>Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при направлении мяча в ворота. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | 1 | 4 | 5 | |
| 3 | **Тактика вратаря** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений | Выполнение упражнений<br>Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | 1 | 5 | 6 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **3** | **13** | **16** | |
| **«Учебные и тренировочные игры»**<br>Игровая и соревновательная деятельность направлена на достижение согласованных действий всех членов команд, подчинения своих действий общей задаче в игре футбол, воспитание навыков соревновательной деятельности. | | | | | | | |
| 1 | **Учебные игры** | Правила игры, правила техники безопасности. | Закрепление технических и тактических навыков учащихся в | | 4 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | игровой обстановке происходит в учебных играх. | | | | |
| 2 | **Тренировочные игры** | Правила игры, правила техники безопасности. | 1. Внутригрупповые.<br>Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по футболу.<br>2. Межгрупповые.<br>Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами. | | 6 | 6 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | | **10** | **10** | |
| **«Инструкторская и судейская практика»**<br>Содержание модуля направлено на ознакомление с инструкторской и судейской деятельностью, подготовку учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участия в организации и проведении соревнований по футболу в качестве судей. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Инструкторская практика** | Требования, предъявляемые к юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке. Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала. Проведение по ним занятий с группой учащихся. | Выполнение комплекса упражнений. | 1 | 2 | 3 | |
| 2 | **Судейская практика** | Судейство совместно с тренером учебных игр в своей группе. Ознакомление учащихся с правилами ведения технического протокола. Судейство на учебных играх в своей группе в качестве помощника секретаря и секундометриста. Судейство на учебных играх в качестве секретаря и судьи в поле. Составление положения о соревновании. | Организация соревнований внутри группы. | 1 | 2 | 3 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **2** | **4** | **6** | |
| **«Контрольные испытания»**<br>Содержание модуля направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся к игре футбол. | | | | | | | **Зачет** |
| 1 | **Промежуточная аттестация** | | Проведение контрольного тестирования по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов. Выполнение упражнений. | | 2 | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | | **2** | **2** | |
| **«Участие в соревнованиях»** | | | | | | | |
| 1 | **Участие в соревнованиях** | Правила проведения соревнований и техника безопасности | Игровые соревновательные методы.<br>1. Внутригрупповые.<br>Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по футболу.<br>2. Межгрупповые.<br>Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами. | | 8 | 8 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | | **8** | **8** | |
| | | | | **37** | **179** | **216** | |

**Рабочая программа модуля «Вводный курс» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»**
**2 год обучения**

| № | Тема | Содержание | | теория | практика | итого | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | | | | |
| **«Теоретическая подготовка»**<br>«Теоретическая подготовка» имеет немаловажное значение в подготовке юных футболистов. Она органически связана с физической, морально- волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций. | | | | | | | **Опрос** |
| 1 | **Физкультура и спорт в России** | Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Техника безопасности на занятиях. | | 1 | | 1 | |
| 2 | **Развитие футбола в России** | История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов и футбольных команд России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. | | 1 | | 1 | |
| 3 | **Гигиена, закаливание, режим, питание** | Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Закаливание организма. Виды закаливаний. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование | | 1 | | 1 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. | | | | | |
| 4 | **Правила игры** | Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр. | | 2 | | 2 | |
| 5 | **Общая и специальная подготовка** | Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. | | 2 | | 2 | |
| 6 | **Тактико-техническая подготовка** | Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Разнообразие и классификация технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр. Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактические действия. Тактика нападения и тактика защиты. | | 2 | | 2 | |
| 7 | **Врачебный контроль и самоконтроль** | Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», переутомлении, утомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного | | 1 | | 1 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа: (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, после и во время тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. | | | | | |
| 8 | **Места занятий, оборудование инвентарь** | Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца и мишени и т.п.) и его значение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. | | 2 | | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **12** | | **12** | |
| **«Общая физическая подготовка»**<br>Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и двигательных функций футболистов и повышение их работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом спортивными играми, другими видами спорта в зависимости от местных условий. | | | | | | | |
| 1 | **Строевые упражнения.** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена. | Выполнение упражнений<br>Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости | | 8 | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | движения строя. | | | | |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения без предметов** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловищ, всех групп мышц, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, развития ловкости упражнения типа «полоса препятствий» упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | | 8 | 8 | |
| 3 | **Общеразвивающие упражнения с предметами** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Общеразвивающие упражнения с применением разнообразных предметов: мячи (резиновые и набивные), обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели и др. | | 8 | 8 | |
| 1 | **Акробатические упражнения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Кувырки в группировке на определенное расстояние, сочетание кувырка с принятием основной стойки, серии кувырков через плечо (правое, левое), вперед; кувырки вперед с заданием; Кувырки назад в группировке; ходьба и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (высота бревна от пола 50-60 см.). | | 7 | 7 | |
| 2 | **Подвижные игры и эстафеты** | Правила игр и этапов эстафеты, техника безопасности при выполнении упражнений. | Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День ночь», «салки с мячом», «пятнашки», «мяч соседу», «круговая охота (с ведением мяча)», «защита стойки», «салки спиной к щиту», «рывок за мячом», «мяч капитану», игровые эстафеты и др | | 7 | 7 | |
| 3 | **Легкоатлетические упражнения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки повороты, упражнения для развития прыгучести и др.) | | 7 | 7 | |
| 4 | **Спортивные игры** | Правила игр, техника безопасности. | Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в | | 6 | 6 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | футбол, в бадминтон. | | | | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | | **51** | **27** | |
| **“Специальная физическая подготовка»**<br>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание необходимых физических качеств спортсмена - силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Упражнения для развития быстроты** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). | 1 | 8 | 9 | |
| 2 | **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по | 1 | 8 | 9 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | | | | |
| 3 | **Упражнения для развития ловкости** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и футбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом ибез мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. | 1 | 8 | 9 | |
| 4 | **Упражнения для развития выносливости** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с | 1 | 8 | 9 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Прыжки в длину с места, с доставанием. Бег 40 с, бег 300 м, 600 м. | | | | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **4** | **32** | **36** | |
| **«Техническая подготовка»**<br>Техническая подготовка направлена на овладение всеми приемами техники игры в футбол на уровне умений и навыков. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Техника передвижения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега | 1 | 6 | 7 | |
| 2 | **Удары по мячу ногой** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений<br>Остановка во время бега выпадом и прыжком. Удары внутренней стороной стоп, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удар по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.<br>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру. | 1 | 6 | 7 | |
| 3 | **Удары по мячу головой** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении | Выполнение упражнений<br>Удары срединой лба без прыжка и в | 1 | 7 | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. | | | | |
| 4 | **Остановка мяча** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. | 1 | 7 | 8 | |
| 5 | **Ведение мяча** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Обводка соперника без сопротивления и с сопротивлением. | 1 | 7 | 8 | |
| 6 | **Обманные движения (финты)** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону, а уйти в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). | 1 | 7 | 8 | |
| 7 | **Отбор мяча** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Отбор мяча: выбивание мяча ногой: с земли, (по неподвижному мячу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. | 1 | 7 | 8 | |
| 8 | **Вбрасывание мяча из-за боковой линии** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Вбрасывание с места из положения – ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. | 1 | 7 | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | **Техника игры вратаря** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций спортсмена | Выполнение упражнений Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. | 1 | 7 | 8 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **9** | **61** | **68** | |
| **«Тактическая подготовка»** Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Тактика нападения** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений | Выполнение упражнений Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу. | 1 | 4 | 5 | |
| 2 | **Тактика защиты** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений | Выполнение упражнений Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при направлении мяча в ворота. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | 1 | 4 | 5 | |
| 3 | **Тактика вратаря** | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений | Выполнение упражнений Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | 1 | 4 | 5 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **3** | **12** | **15** | |
| **«Учебные и тренировочные игры»** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Игровая и соревновательная деятельность направлена на достижение согласованных действий всех членов команд, подчинения своих действий общей задаче в игре футбол, воспитание навыков соревновательной деятельности. | | | | | | | |
| 1 | **Учебные игры** | Правила игры, правила техники безопасности. | Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. | | 7 | 7 | |
| 2 | **Тренировочные игры** | Правила игры, правила техники безопасности. | 1. Внутригрупповые.<br>Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по футболу.<br>2. Межгрупповые.<br>Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами. | | 7 | 7 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | | **14** | **14** | |
| **«Инструкторская и судейская практика»**<br>Содержание модуля направлено на ознакомление с инструкторской и судейской деятельностью, подготовку учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участия в организации и проведении соревнований по футболу в качестве судей. | | | | | | | **Сдача контрольных нормативов** |
| 1 | **Инструкторская практика** | Требования, предъявляемые к юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке. Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала. Проведение по ним занятий с группой учащихся. | Выполнение комплекса упражнений. | 1 | 2 | 3 | |
| 2 | **Судейская практика** | Судейство совместно с тренером учебных игр в своей группе.<br>Ознакомление учащихся с правилами ведения технического протокола.<br>Судейство на учебных играх в своей группе в качестве помощника секретаря и секундометриста.<br>Судейство на учебных играх в качестве секретаря и судьи в поле. Составление | Организация соревнований внутри группы. | 1 | 2 | 3 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | положения о соревновании. | | | | | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | **2** | **4** | **6** | |
| **«Контрольные испытания»**<br>Содержание модуля направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся к игре футбол. | | | | | | | **Зачет** |
| 1 | **Промежуточная аттестация** | | Проведение контрольного тестирования по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов. Выполнение упражнений. | | 2 | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | | **2** | **2** | |
| **«Участие в соревнованиях»** | | | | | | | |
| 1 | **Участие в соревнованиях** | Правила проведения соревнований и техника безопасности | Игровые соревновательные методы.<br>1. Внутригрупповые.<br>Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм по упрощенным правилам, учебные игры по футболу.<br>2. Межгрупповые.<br>Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами. | | 10 | 10 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | | | | **10** | **10** | |
| | | | | **30** | **186** | 216 | |

## Методические и оценочные материалы

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение промежуточной аттестации.

*Промежуточная аттестация* — это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» по итогам обучения.

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации – зачет. Теоретическая подготовка проверяется через *опрос*, а практическая – *сдача контрольных нормативов*.

**Задания для проведения промежуточной аттестации**

**по итогам завершения 1 года обучения**

1. **Опрос:**

1. Как развивался вид спорта футбол в России?
2. Как влияют на организм физические упражнения?
3. Что такое тактика футбола?
4. В чем заключается техника футбола?
5. Какая страна считается родиной футбола?
6. Состав команды для игры футбол?
7. Сколько длится там в футболе и мини-футболе?
8. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти?
9. Какие правила и игры в футбол вы знаете?

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1 ошибку - высокий уровень; 2-3 ошибки - средний уровень; более 3 ошибок - допустимый уровень).

**2.Сдача контрольных нормативов**

- Бег 10 м (с)
- Бег 30 м (с)
- Бег 50 м (с)
- Прыжок в длину с места (см)
- Бег 30 м с ведением мяча (с)
- Вбрасывание мяча руками на дальность (м)

**Оценочные материалы**

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**Возраст – 8 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,5 | 2,4 | 2,3 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,8 | 5,7 | 5,5 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 155 | 160 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 6 | 7 | 8 |

**Возраст – 9 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,4 | 2,3 | 2,2 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,3 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 156 | 162 | 168 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 7,5 | 7,0 | 6,5 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 8 | 9 | 10 |

**Возраст – 10 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,3 | 2,2 | 2,1 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,8 | 8,7 | 8,5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 162 | 168 | 174 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 7,0 | 6,5 | 6,0 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 9 | 10 | 12 |

**Возраст – 11 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,2 | 2,1 | 2,0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,7 | 8,6 | 8,5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 170 | 176 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,5 | 6,0 | 6,5 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 10 | 12 | 14 |

**Возраст – 12 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,1 | 2,0 | 1,9 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,6 | 8,5 | 8,4 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 171 | 177 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,6 | 6,5 | 6,4 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 11 | 13 | 15 |

**Возраст – 13 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,0 | 1.9 | 1,8 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,7 | 8,6 | 8,3 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 172 | 178 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,5 | 6,4 | 6,3 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 12 | 14 | 16 |

**Возраст – 14 лет**

| № | Упражнения | Уровень |
|---|---|---|

| п/п | | Допустимый | Средний | Высокий |
|---|---|---|---|---|
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,9 | 1,8 | 1,7 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,2 | 4,9 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,7 | 8,5 | 8,2 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 172 | 178 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,4 | 6,3 | 6,2 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 13 | 15 | 17 |

**Возраст – 15 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,8 | 1,7 | 1,6 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,8 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,5 | 8,3 | 8,1 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 173 | 179 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,3 | 6,2 | 6,1 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 14 | 16 | 18 |

**Возраст – 16 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,8 | 1,6 | 1,5 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,7 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,4 | 8,2 | 8,0 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 166 | 174 | 180 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,2 | 6,2 | 6,0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 15 | 17 | 19 |

**Возраст – 17 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,6 | 1,5 | 1,4 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,1 | 4,9 | 4,6 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,5 | 8,1 | 7,9 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 167 | 175 | 181 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,3 | 6,1 | 5,9 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 16 | 18 | 20 |

**Задания для проведения промежуточной аттестации**

**по итогам завершения 2 года обучения**

1. **Опрос:**

- Как развивался футбол в России?
- Как влияет закаливание на организм?
- Расскажите о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.
- Что такое техника и тактика футбола?
- Какие правила действуют при игре в футбол?
- Как переводится слово «футбол»?
- Какая максимально допустимая длина футбольного поля?
- Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
- Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?
- Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?
- Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1 ошибку - высокий уровень; 2-3 ошибки - средний уровень; более 3 ошибок - допустимый уровень).

**2.Сдача контрольных нормативов**

- Бег 10 м (с)
- Бег 50 м (с)
- Бег 30 м с ведением мяча (с)
- Вбрасывание мяча руками на дальность (м)

**Оценочные материалы**

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**Возраст – 8 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,5 | 2,4 | 2,3 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,8 | 5,7 | 5,5 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 155 | 160 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 6 | 7 | 8 |

**Возраст – 9 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,4 | 2,3 | 2,2 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,3 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 156 | 162 | 168 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 7,5 | 7,0 | 6,5 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 8 | 9 | 10 |

**Возраст – 10 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,3 | 2,2 | 2,1 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,8 | 8,7 | 8,5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 162 | 168 | 174 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 7,0 | 6,5 | 6,0 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 9 | 10 | 12 |

**Возраст – 11 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,2 | 2,1 | 2,0 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,7 | 8,6 | 8,5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 170 | 176 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,5 | 6,0 | 6,5 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 10 | 12 | 14 |

**Возраст – 12 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,1 | 2,0 | 1,9 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,5 | 5,3 | 5,1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,6 | 8,5 | 8,4 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 171 | 177 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,6 | 6,5 | 6,4 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 11 | 13 | 15 |

**Возраст – 13 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 2,0 | 1.9 | 1,8 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,7 | 8,6 | 8,3 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 172 | 178 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,5 | 6,4 | 6,3 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 12 | 14 | 16 |

**Возраст – 14 лет**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Допустимый** | **Средний** | **Высокий** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,9 | 1,8 | 1,7 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,2 | 4,9 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,7 | 8,5 | 8,2 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 164 | 172 | 178 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,4 | 6,3 | 6,2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 13 | 15 | 17 |

**<u>Возраст – 15 лет</u>**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,8 | 1,7 | 1,6 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,8 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,5 | 8,3 | 8,1 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 173 | 179 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,3 | 6,2 | 6,1 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 14 | 16 | 18 |

**<u>Возраст – 16 лет</u>**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,8 | 1,6 | 1,5 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,7 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,4 | 8,2 | 8,0 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 166 | 174 | 180 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,2 | 6,2 | 6,0 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 15 | 17 | 19 |

**<u>Возраст – 17 лет</u>**

| № п/п | Упражнения | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Допустимый | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег 10 м (с) | 1,6 | 1,5 | 1,4 |
| 2. | Бег 30 м (с) | 5,1 | 4,9 | 4,6 |
| 3. | Бег 50 м (с) | 8,5 | 8,1 | 7,9 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 167 | 175 | 181 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,3 | 6,1 | 5,9 |
| 2. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 16 | 18 | 20 |

**Методические материалы**

| № | Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия) | Материально-техническое обеспечение/дидактический материал |
|---|---|---|---|---|
| **«Теоретическая подготовка»** | | | | |
| **1** | **Физическая культура и спорт в России** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа | Специальная литература |
| **2** | **Развитие футбола в России** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа | Специальная литература |
| **3** | **Гигиена, закаливание, режим, питание** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа | Специальная литература<br>Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам» |
| **4** | **Правила игры** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ презентации | Специальная литература<br>Презентация «Технические приемы игры «Футбол» |
| **5** | **Общая и специальная подготовка** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа | Специальная литература |
| **6** | **ТТП** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа | Специальная литература, |
| **7** | **Врачебный контроль и самоконтроль** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа | Специальная литература |
| **8** | **Места занятий, оборудование, инвентарь** | Теоретическое занятие | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ презентации | Специальная литература<br>Презентация «Технические приемы игры «Футбол» |
| **“Общая физическая подготовка»** | | | | |
| **1** | **Строевые упражнения.** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Методическая литература |
| **2** | **Общеразвивающие упражнения без предметов** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты.<br>Методическая литература |
| **3** | **Общеразвивающие упражнения с предметами** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты.<br>Методическая литература Маты, гантели, набивные мячи, скакалки, мешочки с песком, гимнастические палки. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **4** | **Акробатические упражнения** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты.<br>Методическая литература |
| **5** | **Подвижные игры и эстафеты** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты, гантели, набивные мячи, скакалки, мешочки с песком, гимнастические палки, секундомер<br>Методическая литература |
| **6** | **Легкоатлетические упражнения** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты, канат, гимнастическая стенка, штанги, набивные мячи.<br>Методическая литература |
| **7** | **Спортивные игры** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты, гантели, набивные мячи, скакалки, мешочки с песком, гимнастические палки, канат, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер. Методическая литература |
| **“Специальная физическая подготовка»** | | | | |
| **1** | **Упражнения для развития быстроты** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Секундомер, футбольные мячи, манжеты на голени, набивные мячи, гантели.<br>Методическая литература. |
| **2** | **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты, гимнастическая скамейка, гантели, набивные и теннисные мячи. Методическая литература |
| **3** | **Упражнения для развития выносливости** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Секундомер, футбольные мячи.<br>Методическая литература. |
| **4** | **Упражнения для развития игровой ловкости** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Маты, футбольные мячи, теннисные мячи, секундомер.<br>Методическая литература. |
| **1** | **Техника передвижения** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература**.** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практический метод: выполнений упражнений | |
| **2** | **Удары по мячу ногой** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **3** | **Удары по мячу головой** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **4** | **Остановка мяча** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **5** | **Ведение мяча** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **6** | **Обманные движения (финты)** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **7** | **Отбор мяча** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **8** | **Вбрасывание мяча из-за боковой линии** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **9** | **Техника игры вратаря** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **«Тактическая подготовка»** | | | | |
| **1** | **Тактика нападения** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений | |
| **2** | **Тактика защиты** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **3** | **Тактика вратаря** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи.<br>Специальная литература |
| **«Учебные и тренировочные игры»** | | | | |
| 1 | **Учебные игры** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи, секундомер.<br>Специальная литература |
| 2 | **Тренировочные игры** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод<br>Практический метод | Футбольные мячи.<br>Специальная литература<br>Методический материал |
| **«Инструкторская и судейская практика»** | | | | |
| 1 | **Инструкторская практика** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи, секундомер.<br>Специальная литература |
| 2 | **Судейская практика** | Теоретические и практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Футбольные мячи, секундомер.<br>Специальная литература<br>Методический материал |
| **«Контрольные испытания»** | | | | |
| **1** | **Промежуточная аттестация** | Практические занятия | Практический: выполнение упражнений | Маты, гантели, набивные мячи, скакалки, мешочки с песком, гимнастические палки, канат, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер. Методическая литература |
| **«Участие в соревнованиях»** | | | | |
| **1** | **Участие в соревнованиях** | Практические занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод<br>Практический метод | Футбольные мячи, секундомер. |

## Условия реализации программы

Для организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» необходимы следующие условия:

-непрерывность и круглогодичность процесса занятий футболом;

-четкое определение задач и содержания занятий по отдельным периодам и этапам учебного года;

-определение для каждой группы учащихся средств и методов физической, технической, -тактической и теоретической подготовки в соответствии с их развитием и способностями;

-определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки учащихся;

-четкая организация воспитательной работы;

-установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп учащихся.

***Перечень необходимого оборудования, инвентаря,***
***дидактических и технических средств обучения для ее реализации***

Спортивная база:

спортивный зал;

раздевалка.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

мячи футбольные

мячи для большого тенниса;

мячи набивные;

гантели,

гимнастическая стенка,

секундомер,

скакалки.

## Список литературы

1. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов. Учебное пособие. Советский спорт,2010
2. 3.Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011
5. Массовый футбол. Организационно методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей ДЮСШ. М.:2013
6. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Саратов: Научная книга, 2008
7. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. мини-футбол в школе. 2 издание. М.:Советский спорт, 2008
8. Гил Харви. Футбол для начинающих. М.:Астрель АСТ,2001

**Интернет-ресурсы:**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
http://www.fifa.com/ - Международная федерация футбола
http://ru.uefa.com/- Союз европейских футбольных ассоциаций
http://www.rfs.ru/- Российский футбольный союз