

муниципальное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества

Согласовано
Методический совет
от 01.06.2020 г. Протокол №2

Принята на заседании педагогического
совета МУ ДО ЦДТ.
Протокол №02 от 02.06.2020г.



Утверждаю:
директор МУ ДО ЦДТ
Ю.Нуждина
02.06.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 3 года

педагог дополнительного образования
Алдашкин Валерий Викторович

пос. Борисоглебский

2020 г.

Пояснительная записка.

Актуальность

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

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно – спортивная.

Новизна данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Цель: воспитание и привитие физической культуры способствующей формированию здорового образа жизни у обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости, скорости, выносливости;
- овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры;
- изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- определение игрового места в составе команды;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие волевых качеств обучающихся;
- формирование элементарных навыков судейства.

Отличительные особенности данной программы:

создана с учетом физических и психических особенностей младшего школьного возраста; адаптирована к условиям МУ ДО ЦДТ пос. Борисоглебский; предусматривает разные формы и виды работы (коллективная, индивидуальная, микрогруппы, парная, соревновательная деятельность и пр.)

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 11-12 лет.

Срок реализации: 3 года.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа, всего 144 часов в год.

Форма занятий: практические занятия, комбинированное занятие, физические упражнения.

Ожидаемые результаты:

- Ознакомление детей с основными техническими приемами.
- Сформирование у детей стойкого интереса к футболу.
- Знание правил игры в футбол.
- Укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности.
- Развитие основных физических качеств.
- Освоение обучающимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.
- Обладание элементарными теоретическими знаниями.

- Привитие обучающимся потребности в систематических занятиях футболом.

Способы отслеживания результатов.

Постоянное наблюдение педагога за работой обучающихся на занятиях, анализ их деятельности и результатов, как на тренировочных занятиях, так и по участию в спортивных мероприятиях различного уровня с целью корректировки нагрузок в соответствии с достижениями, развитием обучающихся и состоянием их здоровья, направленной на укрепление здоровья обучающихся и улучшению их достижений в физическом развитии.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- спортивные фестивали;
- спортивные массовые мероприятия любого уровня.

Тематический план первого года обучения.

№	Тема	Занятия	Часы	Теор.	Практ.
1.	Введение. Установочное занятие. Правила поведения. Техника безопасности.	1	2	1	1
2	Основы безопасности.	1	2	1	1
3	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	2	2	
4	Гигиенические знания и навыки.	1	2	1	1
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
6	Техническая подготовка.	1	2	0,5	1,5
7	Классификация и терминология технических приемов.	1	2	1	1
8	Тактическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
9	Основные функции игроков.	1	2	0,5	1,5
10	Правила игры.	1	2	0,5	1,5
11	Значение общей физической подготовки	1	2	1	1
12	Строевые упражнения.	1	2	0,5	1,5
13	Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами.	1	2	0,5	1,5
14	Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.	1	2	0,5	1,5
15	Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	2	0,5	1,5
16	Упражнения для туловища.	1	2	0,5	1,5
17	Упражнения для ног.	1	2	0,5	1,5
18	Общеразвивающие упражнения с предметами Упражнения с набивными мячами.	1	2	0,5	1,5
19	Упражнения со скакалкой.	1	2	0,5	1,5
20	Акробатические упражнения	1	2	0,5	1,5
21	Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом	1	2	0,5	1,5
22	Эстафеты.	1	2	0,5	1,5
23	Спортивные игры.	1	2	0,5	1,5

	Баскетбол.				
24	Ручной мяч.	1	2	0,5	1,5
25	Значение специальной физической подготовки.	1	2	0,5	1,5
26	Упражнения для развития ловкости и гибкости.	1	2	0,5	1,5
27	Прыжки.	1	2	0,5	1,5
28	Кувырки.	1	2	0,5	1,5
29	Работа с мячом.	1	2	0,5	1,5
30	Упражнения для развития быстроты	1	2	0,5	1,5
31	Упражнения для развития стартовой скорости.	1	2	0,5	1,5
32	Эстафеты с элементами старта.	1	2	0,5	1,5
33	Итоговое занятие. Игра.	1	2		2
34	Бег с изменением направления.	1	2	0,5	1,5
35	Ускорение и рывки с мячом.	1	2	0,5	1,5
36	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	2	0,5	1,5
37	Прыжки.	1	2	0,5	1,5
38	Броски набивного мяча на дальность.	1	2	0,5	1,5
39	Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.	1	2	0,5	1,5
41	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	1	2	0,5	1,5
42	Техника передвижения.	1	2	0,5	1,5
43	Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы.	1	2	0,5	1,5
44	Удары по мячу ногой: средней частью подъема.	1	2	0,5	1,5
45	Удары по мячу ногой: внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	1	2	0,5	1,5
46	Удары по мячу ногой: удары внешней частью подъема	1	2	0,5	1,5
47	Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.	1	2	0,5	1,5
48	Остановка мяча: подошвой.	1	2	0,5	1,5
49	Остановка мяча: внутренней частью стопы.	1	2	0,5	1,5
50	Ведение мяча: внешней частью стопы.	1		0,5	1,5
51	Ведение мяча: внутренней частью стопы.	1	2	0,5	1,5
52	Ведение мяча: правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.	1	2	0,5	1,5
53	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	2	0,5	1,5
54	Удар носком.	1	2	0,5	1,5
55	Ведение мяча внешней частью подъёма	1	2	0,5	1,5
56	. Удар - откидка мяча подошвой.	1	2	0,5	1,5

57	Ведение мяча серединой подъёма.	1	2	0,5	1,5
58	Ведение мяча внутренней частью подъёма.	1	2	0,5	1,5
59	Удар пяткой	1	2	0,5	1,5
60	Вбрасывание мяча.	1	2	0,5	1,5
61	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка	1	2	0,5	1,5
62	Практическая подготовка. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	2	0,5	1,5
63	Игра в «пятнашки» .	1	2	0,5	1,5
64	Выполнение заданий по зрительному сигналу	1	2	0,5	1,5
65	Тактика нападения. Групповые действия.	1	2	0,5	1,5
66	Тактика нападения. Командные действия.	1	2	0,5	1,5
67	Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.	1	2	0,5	1,5
68	Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.	1	2	0,5	1,5
69	Тактика защиты Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.	1	2	0,5	1,5
70	Перемещение к защитной стойке спиной вперёд.	1	2	0,5	1,5
71	Игра с применением и отработкой тактик защиты.	1	2	0,5	1,5
72	Итоговое занятие. Игра.	1	2		2
	Итого	72	144	39	105

Содержание программы 1-го года обучения

- Введение. Установочное занятие. Правила поведения. Техника безопасности.
 - Основы безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Порядок прибытия на занятия и ухода. Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.
 - Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
 - Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания футболиста.
 - Общая и специальная физическая подготовка.
 - Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
 - Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов.
 - Классификация и терминология технических приемов
 - Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике, системе игры.
 - Основные функции игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды.
 - Правила игры. Права и обязанности игрока. Роль капитана, его права и обязанности.
- Общая физическая подготовка.**

- Значение общей физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Краткая характеристика средств общей физической подготовки **Практическая подготовка Строевые упражнения.** Команды для упражнения строем. Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

- Повороты на месте, размыкание уступами.

- Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два. Общеразвивающие упражнения без предметов

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами

- Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

- Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

Акробатические упражнения

- Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад. Подвижные игры и эстафеты

- Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Спортивные игры

- Баскетбол.

- Ручной мяч (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практическая подготовка

- Упражнения для развития ловкости и гибкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

- Кувырки вперед, назад, в сторону.

- Работа с мячом. Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

- Эстафеты с элементами старта.

- Бег с изменением направления.

- Ускорение и рывки с мячом.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

- Броски набивного мяча на дальность.

- Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
Классификация и терминология технических приемов.

Практическая подготовка

- Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Остановка мяча:

- подошвой;
- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;
- внутренней частью стопы;
- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар - откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка.

- Упражнения для развития умения «видеть поле».
- Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.
- Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения.

- Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.
- Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

- Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.
- Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.
- Перемещение к защитной стойке спиной вперед.
- Игра с применением и отработкой тактик защиты.
- Итоговое занятие. Игра.

Тематический план второго года обучения.

№	Тема	Занятия	Часы	Теор.	Практ.
1	Введение. Установочное занятие. Правила поведения. Техника безопасности.	1	2	1	1
2	Физическая культура и спорт в России.	1	2	2	
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	2	1	1

4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	2	1	1
5	Правила игры.	1	2	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка.	1	2	1	1
7	Техническая подготовка.	1	2	1	1
8	Тактическая подготовка.	1	2	1	1
9	Общая физическая подготовка Теоретическая подготовка.	1	2	1	1
10	Практическая подготовка Строевые упражнения.	1	2	0,5	1,5
11	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	2	0,5	1,5
12	Упражнения для мышц шеи.	1	2	0,5	1,5
13	Упражнения с сопротивлением.	1	2	0,5	1,5
14	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	2	0,5	1,5
15	Упражнения с малыми мячами.	1	2	0,5	1,5
16	Акробатические упражнения.	1	2	0,5	1,5
17	Легкоатлетические упражнения.	1	2	0,5	1,5
18	Спортивные игры. Ручной мяч.	1	2	0,5	1,5
19	Баскетбол.	1	2	0,5	1,5
20	Флорбол (по упрощенным правилам).	1	2	0,5	1,5
21	Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
22	Практическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.	1	2	0,5	1,5
23	Упражнения для развития стартовой скорости.	1	2	0,5	1,5
24	Упражнения для развития дистанционной скорости.	1	2	0,5	1,5
25	Упражнения для развития ловкости и гибкости.	1	2	0,5	1,5
26	Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.	1	2	0,5	1,5
27	Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.	1	2	0,5	1,5
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	2	0,5	1,5
29	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	2	0,5	1,5
30	Итоговое занятие. Игра.	1	2		2
31	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
32	Практическая подготовка. Техника передвижения.	1	2	0,5	1,5
33	Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема,	1	2	0,5	1,5

34	Удары по мячу внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу.	1	2	0,5	1,5
35	Удары по мячу носком и пяткой.	1	2	0,5	1,5
36	Удары по мячу головой.	1	2		1,5
37	Удары по мячу на точность на короткое расстояние.	1	2	0,5	1,5
38	Остановки мяча. Остановка подошвой.	1	2	0,5	1,5
39	Остановки мяча внутренней частью стопы.	1	2	0,5	1,5
40	Остановки мяча внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад	1	2	0,5	1,5
41	Ведение мяча. Ведение изученными способами с увеличением скорости.	1	2	0,5	1,5
42	Обманные движения (финты). «Ложный замах».	1	2	0,5	1,5
43	Перенос ноги через мяч.	1	2	0,5	1,5
44	Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1	2	0,5	1,5
45	Отбор мяча. Отбор мяча основной.	1	2	0,5	1,5
46	Отбор мяча в широком выпаде.	1	2	0,5	1,5
47	Отбор мяча в подкате.	1	2	0,5	1,5
48	Отбор мяча накладыванием стопы.	1	2	0,5	1,5
49	Отбор мяча выбиванием.	1	2	0,5	1,5
50	Отбор мяча перехватом.	1	2	0,5	1,5
51	Финт «остановка мяча подошвой».	1	2	0,5	1,5
52	Финт «убирание мяча подошвой».	1	2	0,5	1,5
53	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1	2	0,5	1,5
54	Финт «уходом».	1	2	0,5	1,5
55	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1	2	0,5	1,5
56	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места.	1	2	0,5	1,5
57	Вбрасывание мяча из различных исходных положений после разбега.	1	2	0,5	1,5
58	Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
59	Индивидуальные действия.	1	2	0,5	1,5
60	Групповые действия.	1	2	0,5	1,5
61	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику.	1	2	0,5	1,5
62	Тактика защиты Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.	1	2	0,5	1,5
63	Действия обороняющегося против соперника без мяча.	1	2	0,5	1,5
64	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.	1	2	0,5	1,5

65	Комбинация «игра в два касания»	1	2	0,5	1,5
66	Комбинация «стенка».	1	2	0,5	1,5
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1	2	0,5	1,5
68	«Отвлечение соперников».	1	2	0,5	1,5
69	Разбор игроков.	1	2	0,5	1,5
70	Тренировка перед игрой.	1	2	0,5	1,5
71	Итоговая игра.	1	2		2
72	Итоговое занятие. Подведение итогов. Анализ деятельности.	1	2		2
	Итого	72	144	40	104

Содержание программы 2-го года обучения

- **Введение. Теоретическая подготовка.** Техника безопасности. Основы безопасности. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.
- Физическая культура и спорт в России.
- Спорт в России. Массовый, народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС и деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
- Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.
- Правила игры. Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, прилагаемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой.
- Техническая подготовка.
- Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
- Тактическая подготовка. Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание
- Общая физическая подготовка**
- Теоретическая подготовка.** Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.
- Практическая подготовка**
- Строевые упражнения. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
- Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.
- Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища. Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.
- Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.
- Легкоатлетические упражнения. Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.
- Спортивные игры. Ручной мяч
- Баскетбол.
- Флорбол (по упрощенным правилам)
- **Специальная физическая подготовка.**

Теоретическая подготовка. Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков. Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам. - Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.
- Упражнения для развития ловкости и гибкости
 - Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.
 - Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Техническая подготовка.

Теоретическая подготовка. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения
Техника передвижения.

Практическая подготовка.

- Техника передвижения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.
- Удары по мячу ногой. Удары по мячу внутренней частью подъема.
- Удары по мячу средней частью подъема.
- Удары по мячу внешней частью подъема.
- Удар слёту серединой подъёма.
- Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.
- Удары по мячу внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу.
- Удар с лёту внутренней стороной стопы.
 - Удары по мячу носком.
- Удар - бросок стопой
- Удары по мячу пяткой.
- Удары по мячу головой. Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке.
- Удары по мячу на точность на короткое расстояние.
- Остановки мяча. Остановка мяча подошвой.

- Остановка мяча внутренней частью стопы.
 - Остановка мяча внешней частью стопы.
 - Остановка мяча катящегося и опускающегося с переводом в стороны и назад.
 - Ведение мяча. Ведение изученными способами с увеличением скорости.
 - Ведение внутренней стороной стопы.
 - Ведение мяча носком.
 - Ведение мяча подошвой.
 - Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
 - Приём опускающихся мячей серединой подъёма.
 - Приём летящего на игрока мяча грудью.
 - Приём опускающегося мяча бедром
 - Обманные движения (финты). «Ложный замах».
 - Перенос ноги через мяч.
 - Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
 - Финт «уходом».
 - Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Финт «остановка мяча подошвой».
 - Финт «убирание мяча подошвой».
 - Финт «проброс мяча мимо соперника».
 - Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
 - Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места.
 - Вбрасывание мяча из различных исходных положений после разбега.
 - Перенос ноги через мяч.
 - Отбор мяча. Отбор мяча основной.
 - Отбор мяча в широком выпаде.
 - Отбор мяча в подкате.
 - Отбор мяча накладыванием стопы.
 - Отбор мяча выбиванием. Отбор мяча перехватом.
 - Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.
- Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка.** Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь. Перспективы развития тактики игры
- Практическая подготовка.** Тактика нападения.
- Индивидуальные действия. Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.
 - Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.
 - Тактика защиты. Индивидуальные действия. Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику. Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.
- Действия обороняющегося против соперника без мяча.
- Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.
 - Комбинация «игра в два касания».
 - Комбинация «стенка».
 - Остановки мяча.
 - Остановка мяча подошвой.
 - Остановки мяча внутренней частью стопы.
 - Остановки мяча внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад
 - Ведение мяча. Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Тематическое план третьего года обучения.

№	Тема	Занятия	Часы	Теор.	Практ.
1	Введение. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.	1	2	1	1
2	Техника пожарной безопасности в спортивном зале	1	2	1	1
3	Спорт и здоровье. Распорядок для юного футболиста.	1	2	1	1
4	Здоровый образ жизни. Для чего нужна зарядка.	1	2	1	1
5	Твой календарь здоровья.	1	2	1	1
6	Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена.	1	2	1	1
7	Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом.	1	2	1	1
8	Основные правила питания.	1	2	1	1
9	Понятие о калорийности и усвояемости пищи.	1	2	1	1
10	Общая и физическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
11	Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.	1	2	0,5	1,5
12	Тактическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
13	Зависимость тактического построения от тактики соперника.	1	2	0,5	1,5
14	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	1	2	0,5	1,5
15	Значение, сведения о сопернике.	1	2	0,5	1,5
16	Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам.	1	2	0,5	1,5
17	Возможные изменения тактического плана в процессе игры.	1	2	0,5	1,5
18	Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.	1	2	0,5	1,5
19	Правила игры. Разбор правил игры.	1	2	0,5	1,5
20	Выбор места судей при различных игровых ситуациях.	1	2	0,5	1,5
21	Общая физическая подготовка Практическая подготовка Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	2	0,5	1,5
22	Упражнения для мышц рук.	1	2	0,5	1,5
23	Упражнения для плечевого пояса.	1	2	0,5	1,5
24	Упражнение для мышц ног.	1	2	0,5	1,5
25	Прыжок в длину с места.	1	2	0,5	1,5
26	Многоскоки, тройные, пятерные.	1	2	0,5	1,5
27	Прыжки через гимнастическую	1	2	0,5	1,5

	скамейку.				
28	Прыжки через скакалку на двух ногах	1	2	0,5	1,5
29	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	1	2	0,5	1,5
30	Итоговое занятие. Спортивное соревнование.	1	2		2
31	Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
32	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.	1	2	0,5	1,5
33	Практическая подготовка. Упражнения для развития силы.	1	2	0,5	1,5
34	Броски набивного мяча на дальность.	1	2	0,5	1,5
35	Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.	1	2	0,5	1,5
36	Упражнения для развития выносливости.	1	2	0,5	1,5
37	Переменный и повторный бег с ведением мяча.	1	2	0,5	1,5
38	Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд.	1	2	0,5	1,5
39	Игровые упражнения с мячом	1	2	0,5	1,5
40	Техническая подготовка. Техника передвижения.	1	2	0,5	1,5
41	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой Резаные удары по мячу ногой. Удары на точность, силу, дальность. ногой различными способами.	1	2	0,5	1,5
42	Удары по мячу головой.	1	2	0,5	1,5
43	Остановки мяча. Остановка мяча изученными способами.	1	2	0,5	1,5
44	Остановка мяча грудью. Переводы мяча.	1	2	0,5	1,5
45	Ведение мяча.	1	2	0,5	1,5
46	Вбрасывание мяча.	1	2	0,5	1,5
47	Обманные движения (финты).	1	2	0,5	1,5
48	Финты «уходом».	1	2	0,5	1,5
49	Отбор мяча. Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате.	1		0,5	1,5
50	Отбор мяча с использованием толчка плечом.	1	2	0,5	1,5
51	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча на дальность и точность.	1	2	0,5	1,5
52	Техника игры вратаря. Ловля мяча.	1	2	0,5	1,5
53	Отбивание мяча.	1	2	0,5	1,5
54	Переводы мяча без падения и в падении.	1	2	0,5	1,5

55	Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка.	1	2	0,5	1,5
56	Тактика игры в нападении.	1	2	0,5	1,5
57	Тактика игры в защите. Зонная защита	1	2	0,5	1,5
58	Тактические комбинации.	1	2	0,5	1,5
59	Тактические комбинации при стандартных положениях	1	2	0,5	1,5
60	Практическая подготовка. Тактика нападения.	1	2	0,5	1,5
61	Индивидуальные действия.	1	2	0,5	1,5
62	Групповые действия.	1	2	0,5	1,5
63	Взаимодействие с партнерами при организации атаки.	1	2	0,5	1,5
64	Командные действия. Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.	1	2	0,5	1,5
65	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Умение «закрывания» мяча.	1	2	0,5	1,5
66	Индивидуальные действия. Умение «перехвата» мяча.	1	2	0,5	1,5
67	Индивидуальные действия. Умение отбора мяча.	1	2	0,5	1,5
68	Групповые действия. Умение правильно выбирать позицию и страховки.	1	2	0,5	1,5
69	Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты.	1	2	0,5	1,5
70	Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.	1	2	0,5	1,5
71	Игра.	1	2		2
72	Итоговое занятие. Анализ. Подведение итогов.	1	2		2
	Итого	72	144	39	105

Содержание программы 3-го года обучения

Теоретическая подготовка

- Введение. Техника безопасности. Основы безопасности.
- Техника пожарной безопасности в спортивном зале
- Соблюдение пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.
- Спорт и здоровье. Распорядок для юного футболиста.
- Здоровый образ жизни.
- Для чего нужна зарядка.
- Твой календарь здоровья.
- Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена.
- Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом.
- Основные правила питания. Экология здорового питания.
- Значение питания как фактора борьбы за здоровье.
- Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

-Общая и физическая подготовка. Значение физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям. Контрольные нормативы по физической подготовке.

Техническая подготовка. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях.

-Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

-Тактическая подготовка. Значение тактических заданий, которые даются футболистам. Умение играть по плану-заданию.

-Зависимость тактического построения от тактики соперника.

- Установка перед играми и разбор проведенных игр.

-Значение, сведения о сопернике.

-Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам. -Возможные изменения тактического плана в процессе игры.

- Игра.

-Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

-Правила игры. Разбор правил игры.

-Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи как воспитателя. Судейская практика. Судейство соревнований.

Общая физическая подготовка

Практическая подготовка Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Упор лежа. Поочередное поднимание рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднимание рук и разноименной ноги назад.

Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. В висе на перекладине – подтягивание (различным хватом).

- Упражнение для мышц ног. Приседания: по всей стопе, на носки; ноги шире плеч; выпрыгивание вверх из приседа; ходьба и бег с высоким подниманием коленей

- Прыжок в длину с места.

-Многоскоки, тройные, пятерные.

-Прыжки через гимнастическую скамейку.

-Прыжки через скакалку на двух ногах.

- Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине. Наклон вперед в положении сидя с прямыми ногами.

Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка. Значение специальной физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям.

- Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка. Упражнения для развития силы. Приседания с набивными мячами (вес 1-2кг). Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

- Броски набивного мяча на дальность. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Многочасное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

-Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд.

-Игровые упражнения с мячом 3х3:3х2:4х2:3х1.

Техническая подготовка. Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

-Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами. -

Резаные удары по мячу ногой. Удары на точность, силу, дальность.

-Удары по мячу головой. Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.

-Удары по мячу головой в падении.

- Остановки мяча. Остановка мяча изученными способами.
- Остановка мяча грудью. Переводы мяча.
- Ведение мяча. Ведение мяча различными способами, увеличивая скорость внешней частью стопы, внутренней частью стопы.
- Вбрасывание мяча.
- Обманные движения (финты)
- Финты «уходом».
- Отбор мяча. Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате.
- Отбор мяча с использованием толчка плечом.
- Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча на дальность и точность. -Техника игры вратаря. Ловля мяча.
- Отбивание мяча.
- Переводы мяча без падения и в падении.
- Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка.**
- Тактика игры в нападении.
- Тактика игры в защите. Зонная защита.
- Тактические комбинации.
- Тактические комбинации при стандартных положениях.
- Практическая подготовка. Тактика нападения.**
- Индивидуальные действия. Упражнения для своевременного «открывания» для получения мяча.
- Взаимодействия с партнером во время атаки. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.
- Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: на ход.
- Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: в ноги.
- Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: коротких.
- Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач средних
- Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач длинных.
- Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач продольных.
- Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач поперечных.
- Командные действия. Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Умение «закрывания» мяча.
- Индивидуальные действия. Умение «перехвата» мяча.
- Индивидуальные действия. Умение отбора мяча.
- Групповые действия. Умение правильно выбирать позицию и страховки.
- Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.
- Игра.
- Итоговое занятие. Анализ. Подведение итогов.

Методические обеспечения программы.

1. Типовая программа
2. Программа
3. Спортивный зал 24x13, 40x20
4. Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием

5. Комплекты футбольных накидок
6. Футбольные мячи (облегченные)
7. Переносные футбольные ворота
8. Стойки для обводки
9. Набивные мячи
10. Скакалки
11. Гимнастические скамейки
12. Гимнастические маты
13. Макет футбольного поля

Мониторинг образовательных результатов

Для оценки результативности знаний и уровня освоения программы применяется диагностика уровня выполнения практических работ, применения теоритических знаний на практике, количество правильно выполненных математических задач по темам программы.

менее 49% - (низкий уровень)

50-70% - (достаточный уровень)

71-85% - (высокий уровень)

86-100% - (оптимальный уровень)

Уровень освоения образовательной программы	Количество обучающихся	Процентное соотношение
Низкий уровень (менее 49%)		
Достаточный уровень (50-70%)		
Высокий уровень (71-85%)		
Оптимальный уровень (85-100%)		

Литература.

1. Андреев С.Н. Футбол в школе М.: Советский спорт, 1989
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС. 1969.
3. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «Спорт в школе» №№12,13,14,15. 2001.
5. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). ФиС.1972.
6. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. – М.: «Учитель», 2011.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.; Олимпия-пресс. 2008
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС. 1976.
9. Калинин А.П. Игра защитников. ФиС . 1967.
10. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
11. Концепция содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.).
12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I; II; III; IVэтапы, - М.; Олимпия. 2008
13. Кузнецов А.Футбол. Настольная книга тренера (11 – 12 лет).– М.: «Дрофа», 2011.
14. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.; Человек, 2010
15. Лясковский К.П. Техника ударов. ФиС . 1973.
16. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
17. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС. 1973.
18. Подготовка футболистов. Теория и практика. Г.В.Манакон, Советский спорт, 2007
19. Приндлер М. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. ФиС. 1976Федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.).
20. .
21. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС.1971.
22. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва. АСТ 2000.
23. Сушков М.П. Футбол. 6-е изд. ФиС. 1966.
24. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
25. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС. 1967.
26. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки. Изд. Советский спорт, М., 2011
27. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС. 1969.
28. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
29. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС.1976.
30. Швыков. И Спорт в школе. Футбол. – М.: «Учитель», 2009.
31. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. ФиС. 1970.

Интернет источники:

- 1.https://infourok.ru/dopolnitelnaya_obrazovatel'naya_programma_futbol-413379.htm
Востриков Семен Владимирович (составитель) Дополнительная образовательная программа «Футбол»; Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей» г. Черногоorsk
- 2.<https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayushchaya-programma-futbol-vozzrast-zanimayuschih-sya-ot-do-let-programma-rasschi-2732471.html>
Чернов Сергей Николаевич (Автор-составитель) Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ФУТБОЛ» Санкт-Петербург 2017 год