

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 146 «Ресурс»»
Ново-Савиновского района города Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ / Габделганиева М.Ф. /

Протокол № ___ от

«__» _____ 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МАОУ «Лицей № 146»

_____ / Константинова О.Н. /

«__» _____ 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МАОУ «Лицей № 146»

_____ / Каримова Д.С. /

Приказ № _____ от

«__» _____ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности**

«Футбол»

Количество часов по плану: для 1-й группы – 144 часа (4 часа в неделю);
для 2-й группы – 180 часов (5 часов в неделю)

Составитель: Федорченко Роман Вячеславович,
учитель высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № ___ от
«__» _____ 2020 г.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»» Ново-Савиновского района г. Казани.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение: для 1-й группы - 4 часа в неделю, 144 часа в год; для 2-й группы – 5 часов в неделю, 180 (144+36) часов в год.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Новизна и оригинальность в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься футболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа нацелена не только на системность в работе, привлечение учащихся к дополнительному образованию физкультурно-оздоровительной направленности, формирование у них устойчивого интереса к физической культуре, но и на получение достаточно высоких спортивных результатов.

Она содержит основные положения по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, контрольные тесты.

Футбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Но вместе с тем программа учитывает ведущую роль футбола, как вида спорта, в организации дополнительного образования в общеобразовательном учреждении и призвана расширить представления обучающихся об этом виде спорта, совершенствовать их умения и навыки в футбольной практике.

При разработке образовательной программы был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-футболистов, ведущих тренеров России, практические рекомендации по вопросам истории футбола, физиологии и гигиены, спортивной медицины, педагогики и психологии.

Главной целью данного курса является формирование физической культуры обучающихся через овладение двигательными действиями из раздела «Футбол», использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья воспитанников.
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- способствование развитию специальных физических качеств (быстроты, выносливости и др), скоростно-силовых качеств, специальных знаний, умений и навыков;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры футбол и мини-футбол;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем нравственно-этических качеств, социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- профилактика вредных привычек и асоциального поведения;
- обеспечить соблюдение прав детей в сфере дополнительного образования в условиях, гарантирующих их личную безопасность и сохранение здоровья;
- популяризация и развитие футбола и мини-футбола.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов обучения:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» являются формирование следующих умений:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
 - проговаривать последовательность действий;
 - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
 - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
 - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса

Теоретическая подготовка

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка футболиста.
4. Техническая подготовка футболиста.
5. Тактическая подготовка футболиста.
6. Психологическая подготовка футболиста.
7. Соревновательная деятельность футболиста.
8. Организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.
9. Правила судейства соревнований по футболу и мини-футболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом и мини-футболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений футболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости футболиста.

Техническая подготовка

1 год обучения

Передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный шаг, приставной шаг.

Удары по мячу. Внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам.

Прием мяча. Катящихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой. Опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении.

Передачи мяча. Внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, подошвой, стоя на месте.

Ведение мяча. Внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой по прямой и змейкой между стоек.

Обманные движения. Обманные движения без мяча и с мячом. Финт «Остановка мяча подошвой».

Комплексное выполнение изученных технических приемов с мячом. Сочетание перемещений без мяча с мячом, приемов и ударов по мячу.

Техника вратаря. Стойка вратаря. Перемещения в воротах. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Введение мяча в игру рукой.

2 год обучения

Передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный шаг, приставной шаг. Бег с изменением направления движения. Бег с изменением скорости. Бег зигзагом – с выпадом в стороны. Бег с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени. **Удары по мячу.** Внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Удар носком по неподвижным и катящимся мячам. Удар с лета серединой подъема и внутренней частью подъема. Удар-бросок стопой. Удар головой серединой лба из опорного положения.

Прием мяча. Катящихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой. Опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Прием опускающихся мячей серединой подъема. Прием мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Прием опускающихся мячей бедром.

Передачи мяча. Внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, подошвой, стоя на месте. Внутренней стороной стопы в движении. Средние и длинные передачи Внутренней частью подъема, стоя на месте.

Ведение мяча. Внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой по прямой и змейкой между стоек. Ведение мяча серединой подъема. Ведение мяча носком.

Обманные движения. Обманные движения без мяча. Финт «Остановка мяча подошвой». Финт «Проброс мяча мимо соперника». Финт «Убирание мяча подошвой».

Отбор мяча. Выбиванием. Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча перехватом.

Комплексное выполнение изученных технических приемов с мячом. Сочетание перемещений без мяча с мячом, приемов и ударов по мячу.

Техника вратаря. Стойка вратаря. Перемещения в воротах. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетающих мячей в падении и броске. Вбрасывание мяча рукой снизу. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание мяча из-за плеча с места.

Тактическая подготовка

1 год обучения

Тактика игры в нападении:

Групповые тактические действия. Комбинация «Игра в два-три касания»

Индивидуальные тактические действия. Открывание. Передачи.

Тактика игры в защите:

Командные тактические действия. Персональная оборона. Зонная оборона.

Индивидуальные тактические действия. Опека соперника без мяча.

Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру.

2 год обучения

Тактика игры в нападении:

Групповые тактические действия. Комбинация «Игра в одно-два касания». Комбинация при введении мяча из-за боковой.

Индивидуальные тактические действия. Открывание. Передачи. Ведение и обводка. Удары по воротам.

Командные тактические действия. Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1.

Тактика игры в защите:

Командные тактические действия. Персональная оборона. Зонная оборона.

Групповые действия. Подстраховка игроков.

Индивидуальные тактические действия. Опека соперника без мяча. Опека соперника с мячом.

Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Введение мяча в игру. Игра на выходах. Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов.

Тематическое планирование для 1-го года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Подвижные игры.	1	1	2
2	Передвижения футболиста без мяча. Бег 30 м. ОФП.	-	2	2
3	Удары по не подвижному мячу серединой подъема. Челночный бег 3x10 м.	-	2	2
4	Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячом. Бег 200 м	-	2	2
5	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	-	2	2
6	История развития футбола в России и за рубежом. Эстафеты с мячом. Бег 400 м.	1	1	2
7	Ведение мяча по кругу. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы.	-	2	2
8	Бег по пересеченной местности до 1 км. Подвижные игры с мячом и без мяча.	-	2	2
9	Ведение мяча с изменением направления движения. ОФП.	-	2	2
10	Правила игры в футбол. Удары по мячу серединой подъема в цель.	1	1	2
11	Ведение мяча змейкой и вокруг фишек. Эстафеты с мячом.	-	2	2
12	Удары по мячу внутренней частью подъема в цель. ОФП.	-	2	2
13	Жонглирование мячом серединой подъема с отскоком от пола. Подвижные игры с мячом и без мяча.	-	2	2
14	Остановка мяча подошвой. Удары по мячу с носка. ОФП.	-	2	2

15	Правила игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	2
16	Удары по неподвижному мячу серединой подъема по воротам. Учебная игра.	-	2	2
17	Правила игры в мини-футбол. Упражнения со скакалкой. ОФП.	1	1	2
18	Передвижения игроков с мячом с изменением направления движения.	-	2	2
19	Остановка и передача мяча подошвой, стоя на месте. ОФП.	-	2	2
20	Удары по мячу после наката серединой подъема.	-	2	2
21	Удары по мячу после наката внутренней частью подъема. ОФП.	-	2	2
22	Остановка мяча после ведения. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	-	2	2
23	Гигиенические знания и закаливание. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	1	2
24	Жонглирование мячом коленом. Учебная игра по правилам мини-футбола. ОФП.	-	1	1
25	ОРУ с мячом и без мяча. Остановки мяча после ведения.	-	2	2
26	ОРУ с мячом в парах. Передачи мяча в парах, стоя на месте.	-	2	2
27	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча в парах в движении.	-	2	2
28	ОРУ с гимнастической палкой. Передачи мяча в парах в движении.	-	2	2
28	Элементы акробатики. Передачи мяча в движении.	-	2	2
30	Элементы акробатики. Бросок мяча из-за головы.	-	2	2
31	Элементы акробатики. Обманные движения без мяча.	-	2	2
32	Элементы акробатики. Финты и обманные движения с мячом.	-	2	2
33	Учебная игра в мини-футбол с заданием. Тактика игры.	-	2	2
34	Учебная игра в мини-футбол с заданием. Тактика игры.	-	2	2
35	Техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Основная стойка вратаря.	1	1	2
36	Специальная физическая подготовка. Передвижения вратаря, стоя в воротах.	-	2	2
37	Ловля мяча руками низколетящих мячей. Удары по воротам внутренней частью стопы. СФП.	-	2	2
38	Ловля мяча руками высоколетящих мячей. Удары по воротам серединой подъема.	-	2	2
39	Отбивание мяча руками и кулаками. Удары по воротам с носка. СФП.	-	2	2
40	Отбивание мяча ногами. Ввод мяча в игру рукой низом и верхом. ОФП.	-	2	2
41	Тактика игры вратаря. Учебная игра. СФП.	1	1	2
42	Передача мяча внутренней частью стопы, стоя на месте.	-	2	2
43	Передача мяча внутренней частью стопы в движении. ОФП.	-	2	2
44	Передача мяча внутренней частью стопы в движении. СФП.	-	2	2
45	Передача мяча внутренней частью стопы после ведения.	-	2	2
46	Передача мяча внутренней частью стопы после ведения.	-	2	2

47	Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. ОФП.	-	2	2
48	Подвижные игры с мячом на открывание. СФП.	-	2	2
49	Удары по воротам внутренней частью стопы после наката.	-	2	2
50	Удары по воротам серединой подъема после наката.	-	2	2
51	Удары по воротам с носка после наката. ОФП.	-	2	2
52	Тактическая подготовка. Учебная игра с заданием.	1	1	2
53	Ввод мяча из-за боковой линии. Жонглирование мячом головой. ОФП.	-	2	2
54	Бросок мяча из-за головы, стоя ноги вместе. СФП.	-	2	2
55	Опека игрока без мяча. Подвижная игра с заданием.	-	2	2
56	Тактика игры в защите: персональная оборона, зонная оборона. Учебная игра с заданием.	1	1	2
57	Тактика игры в нападении- позиционное нападение с центровым игроком.	1	1	2
58	Прием и передачи мяча на месте. СФП.	-	2	2
59	Прием и передачи мяча в движении.	-	2	2
60	Прием и передачи мяча после ведения мяча. СФП.	-	2	2
61	Удары по воротам внутренней частью подъема после ведения.	-	2	2
62	Удары по воротам серединой подъема после ведения.	-	2	2
63	Удары по воротам с носка после ведения.	-	2	2
64	Жонглирование мячом без отскока от пола. ОФП.	-	2	2
65	Остановка мяча грудью. СФП.	-	2	2
66	Удары по мячу головой, стоя на месте. ОФП.	-	2	2
67	Бег с ускорением. Бег 30 м с ведением мяча.	-	2	2
68	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	-	2	2
69	Бег 300 м . Тактические действия игроков в защите и нападении.	-	2	2
70	Учебная игра с заданием. Выбор тактики игры.	-	2	2
71	Учебная игра с заданием. Тактика игры.	-	2	2
72	Двухсторонняя игра в футбол в соревновательной деятельности.	-	2	2
	Итого	11	133	144

Тематическое планирование для 2-го года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	1	2
2	Передвижения футболиста без мяча и с мячом. Бег 30, 60 м.	-	2	2

3	Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Челночный бег 3x10 м.	-	2	2
4	Ведение мяча. Эстафеты с мячом. Бег 300 м	-	2	2
5	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	-	2	2
6	История развития футбола в России и за рубежом. Эстафеты с мячом и без мяча. Бег 500 м.	1	2	2
7	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы в парах.	-	2	2
8	Бег по пересеченной местности до 1 км. Подвижные игры с мячом и без мяча.	-	2	2
9	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	-	2	2
10	Правила игры в футбол. Удары по мячу серединой подъема в цель на точность попадания.	1	1	2
11	Удары по мячу серединой подъема на дальность полета. Эстафеты с мячом.	-	2	2
12	Ведение мяча змейкой вокруг фишек. Удары по мячу внутренней частью подъема в цель.	-	2	2
13	Жонглирование мячом серединой подъема. Подвижные игры с мячом и без мяча на открывание партнера.	-	2	2
14	Остановка мяча подошвой. Удары по мячу с носка.	-	2	2
15	Правила игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	2
16	Удары по мячу серединой подъема после наката подошвой. Учебная игра.	-	2	2
17	Правила игры в мини-футбол. Упражнения со скакалкой.	1	1	2
18	Прием и передача мяча внутренней частью стопы в движении. Эстафеты с мячом.	-	2	2
19	Прием и передача мяча внутренней частью стопы в движении.	-	2	2
20	Удары по мячу после ведения. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	-	2	2
21	Удары по мячу после наката внутренней частью стопы.	-	2	2
22	Остановка мяча грудью, стоя на месте. Учебная игра в мини-футбол.	-	2	2
23	Удары по мячу головой. Учебная игра по правилам мини-футбола.	-	2	2
24	Жонглирование мячом коленом и головой. Учебная игра по правилам мини-футбола.	-	2	2
25	ОРУ с мячом и без мяча. Остановки мяча после ведения.	-	2	2
26	ОРУ с мячом в парах. Передачи мяча в тройках, стоя на месте.	-	2	2
27	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча в парах в движении.	-	2	2
28	ОРУ с гимнастической палкой. Передачи мяча в движении.	-	2	2
28	Элементы акробатики. Передачи мяча в движении.	-	2	2
30	Элементы акробатики. Бросок мяча из-за головы.	-	2	2
31	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные	-	2	2

	игры с мячом.			
32	Элементы акробатики. Опорный прыжок через козла. Подвижные игры с мячом.	-	2	2
33	Техника безопасности на занятиях. Учебная игра в мини-футбол с заданием. Психологический настрой игроков во время соревнований.	1	1	2
34	Учебная игра в мини-футбол с заданием. Тактика игры в защите.	1	1	2
35	Учебная игра в мини-футбол с заданием. Тактика игры в нападении.	1	1	2
36	Учебная игра в мини-футбол со сменой тактических действий во время игры.		2	2
37	Специальная физическая подготовка. Основная стойка вратаря. Передвижения вратаря, стоя в воротах.	1	1	2
38	Ловля мяча руками низколетящих и высоколетящих мячей. Удары по воротам внутренней частью стопы. СФП.	-	2	2
39	Ловля мяча руками, летящих мячей на уровне живота и груди. Удары по воротам серединой подъема.	-	2	2
40	Отбивание мяча руками и кулаками. Удары по воротам с носка в движении. СФП.	-	2	2
41	Отбивание мяча ногами. Ввод мяча в игру рукой низом и верхом.	-	2	2
42	Тактика игры вратаря. Учебная игра с заданием. СФП.	-	2	2
43	Передача мяча внутренней частью стопы в одно касание, стоя в парах и в тройках. Тактика игры в защите.	-	2	2
44	Передача мяча внутренней частью стопы в одно и в два касания в движении. Зонная защита.	-	2	2
45	Ведение мяча внешней частью стопы по прямой. Учебная игра в нападении и в защите.	-	2	2
46	Передача мяча внешней частью стопы, стоя на месте и в движении. Защита – каждый с каждым. СФП.	-	2	2
47	Ведение мяча внешней частью стопы змейкой. Выход нападающего - один в один.	-	2	2
48	Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра с заданием для защитников и нападающих.	-	2	2
49	Подвижные игры с мячом на открывание. СФП. Финты и обманные движения.	-	2	2
50	Удары по воротам внутренней частью стопы после наката. Игра вратаря на выходах.	-	2	2
51	Удары по воротам серединой подъема после наката. Вбрасывание мяча рукой сбоку.	-	2	2
52	Удары по воротам с носка после наката. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча.	-	2	2
53	Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра с заданием. СФП.	1	1	2
54	Угловой удар. Розыгрыш штрафного удара.	-	2	2
55	Бросок мяча из-за головы, стоя ноги вместе. СФП.	-	2	2
56	Финты и обманные движения. Учебная игра с персональным заданием для всех	-	2	2

	игроков.			
57	Тактика игры в защите. Учебная игра с заданием для защитников.	1	1	2
58	Тактика игры в нападении. Учебная игра с заданием для нападающих.	1	1	2
59	Упражнение на открывание партнера «Квадрат» 4х2. СФП.	-	2	2
60	Прием и передачи мяча в движении с последующим ударом по воротам.	-	2	2
61	Прием и передачи мяча после ведения мяча. СФП.	-	2	2
62	Удары по воротам внутренней частью стопы после ведения.	-	2	2
63	Удары по воротам серединой подъема после ведения.	-	2	2
64	Удары по воротам с носка после ведения.	-	2	2
65	Остановка мяча грудью с последующей передачей внутренней частью подъема. Упражнение «Квадрат» 4х2.	-	2	2
66	Удары по мячу головой, стоя на месте и в движении.	-	2	2
67	СБУ. Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение «Квадрат» 4х2.	-	2	2
68	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	-	2	2
69	6-ти минутный бег. Тактические действия игроков в защите и нападении.	-	2	2
70	Учебная игра с заданием. Выбор тактики игры.	-	2	2
71	Учебная игра с заданием. Тактика игры.	-	2	2
72	Двухсторонняя игра в футбол в соревновательной деятельности.	-	2	2
	Итого:	12	132	144

**Тематическое планирование 2 года обучения
ОФП**

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий		
		Теория	Практика	Всего
1	ОФП. Развитие координации движений.	1	3	4
2	ОФП. СБУ. Развитие быстроты.	1	3	4
3	ОФП. Развитие силы мышц рук. Упражнения с мячами.	1	3	4
4	ОФП. СБУ. Развитие выносливости.	1	3	4
5	ОФП. Развитие силы мышц ног.	1	3	4
6	ОФП. Развитие силы мышц брюшного пресса.	1	3	4
7	ОФП. Развитие гибкости.	1	3	4
8	ОФП. Круговая тренировка.	1	3	4
9	ОФП. Преодоление полосы препятствий.	1	3	4
	Итого:	9	27	36

Требования к уровню знаний и умений.

1 года обучения:

По окончании курса учащиеся должны знать:

- Правила безопасного поведения на занятиях.
- Основы личной гигиены.
- Историю возникновения футбола.
- Какое влияние оказывает на организм занятия физкультурой и спортом.

Учащиеся должны уметь:

- Контролировать мяч при выполнении упражнений с мячом.
- Выполнять передвижения с мячом и без мяча.
- Выполнять технические приемы с мячом для первого года обучения.
- Выполнять контрольные нормативы и тесты первого года обучения.

2 года обучения:

По окончании курса учащиеся должны знать:

- Технику безопасности на занятиях.
- Основные сведения о строении и функциях организма человека.
- Значение двигательной активности для здоровья учащихся.
- Жесты футбольного арбитра.
- Знать основные технические характеристики игры футбол и мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- Оказать первую медицинскую помощь при царапинах, ушибах, растяжении.
- Осуществлять контроль мяча при выполнении технических приемов.
- Выполнять удары по мячу изученными способами.
- Играть в футбол и мини-футбол, соблюдая простейшие правила игры
- Выполнять простейшие обманные финты.
- Выполнять контрольные нормативы и тесты второго года обучения.

Педагогический контроль

Формы контроля за качеством образовательного процесса, усвоения материала изучаемого курса:

- педагогические наблюдения в процессе занятий,
- контроль усвоения теоретического материала и выполнения обучающимися практических заданий;
- открытые занятия;

- тестирование;
- промежуточная, итоговая и выпускная аттестация обучающихся;
- мониторинг результатов образовательной деятельности;
- результаты участия воспитанников в массовых мероприятиях;
- результаты участия воспитанников в конкурсных мероприятиях различного уровня (соревнования, турниры, чемпионаты).

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям.

Нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет					
		9	10	11	12	13	14
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	д	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
Бег 300 м, с	м	64,0	62,0	60,0	-	-	-
	д	66,2	64,2	62,0	-	-	-
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3
	д	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0
6-минутный бег, м	м	-	-	-	1150	1200	1200
	д	-	-	-	950	1000	1050
Прыжок в длину с места, см	м	160	170	178	185	190	194
	д	135	140	145	150	155	160
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6
	д	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6
Отжимания из упора на полу, раз	м	6	8	10	15	-	-
	д	4	5	7	9	12	14

Нормативные требования по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет					
		9	10	11	12	13	14
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	6	8	12	16	20	26
	д	4	6	10	12	15	18

Жонглирование мяча головой, раз	м	5	8	12	16	18	22	
	д	4	6	8	10	12	14	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	
	д	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий (из 5 ударов)	м	2	3	3	3	3	4	
	д	2	3	3	3	3	4	
Для вратарей								
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий (из 5 бросков)	1 упражнение	м	-	-	-	3	4	3
		д	-	-	-	3	3	3
	2 упражнение	м	-	-	-	3	4	3
		д	-	-	-	3	3	3
Удар ногой с полета в цель, число попаданий (из 5 ударов)	м	-	-	-	2	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	

В целях объективного определения перспективности обучающихся в объединении «Футбол» и своевременного выявления недостатков в их подготовке 1-2 раза в год проводится тестирование воспитанников.

Тестирование уровня физической подготовленности воспитанников проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением обучающимся.

Список используемой литературы:

1. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. А. Годик, Москва «Физкультура и спорт» 1980 г.
2. Футбол в школе. С.А. Андреев, Москва «Просвещение» 1986 г.
3. Футбол. П.Н. Казаков, Издательство «ФиС», 1978 г.
4. Спортивные и подвижные игры. Ю.И. Портных, Москва «ФиС» 1984 г.
5. Играй в футбол. С.А Андреев, Москва, ТОО « Поматур» 1999 г.
6. Футбол в зале: система подготовки. А.А.Федоров, С.Ю. Тюленьков, ТЕРРА-Спорт, Москва 2000 г.
7. Управление футбольной командой. А.П. Кочетков, ООО «Издательство Астрель» 2002 г.

Используемые сайты:

1. <https://www.footballtraining4all.com/ru-ru/>
2. <https://fcstuttgart.com/>
3. <https://football-academia.ru/>
4. <https://football-esthete.ru/uprazhneniya-dlya-futbolistov/>
5. <http://footballtrainer.ru/>