

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Алексеевского муниципального района РТ

Принята на заседании
педагогического совета
«24» 08 2017г.

Протокол № 5



Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Мини-футбол»

Возраст обучающихся:
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Файзуллин Нафис
Фаргатович
педагог дополнительного
образования

пгт Алексеевское, 2017г.

Пояснительная записка

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития. Но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Количество занимающихся в каждой возрастной группе – до 15 человек. Состав группы постоянный, набор в секцию – свободный. Форма занятий - групповая. Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с

отстающими. Руководитель объединения, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Руководитель объединения должен следить за развитием и занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Занимающиеся в объединении делятся на 2 группы:

- младшая (11-12лет);
- подростковая (13-14лет).

Основной формой занятий в секции является тренировка:

- для первого года обучения проводятся 2 занятия в неделю (30мин x2, с десятиминутным перерывом), общее количество часов в год –144.
- для второго, третьего годов обучения проводятся 3 занятия в неделю (45мин x2, с десятиминутным перерывом), общее количество часов в год –216.

Ожидаемые результаты:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

Распределение учебных часов по разделам (36 учебных недель)

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка	8	8	8
ОФП	54	78	74
Техническая подготовка	28	56	58
Тактическая подготовка	16	18	20
Игровая подготовка	24	36	36
Инструкторская практика	4	6	6
Соревнования	10	14	14
Всего часов:	144	216	216

Учебно-тематический план (1 год обучения)

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка			
Физическая культура и спорт в России	1		1
Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		1
Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		1
Гигиена, закаливание	2		2
Правила игры	2		2
Оборудование и инвентарь	1		1
Всего часов	8		8
Общая физическая подготовка			
Выносливость	1	10	11
Силовые способности	1	10	11
Быстрота	1	10	11
Гибкость	1	10	11
Ловкость	1	9	10
Всего часов	5	49	54
Техническая подготовка			
Различные способы перемещения		3	3

Удары по мячу ногой, головой		4	4
Прием (остановка) мяча		6	6
Ведение мяча		4	4
Обманные движения (финты)		4	4
Отбор мяча		3	3
Комплексное выполнение технических приемов		4	4
Всего часов		28	28
Тактическая подготовка			
Тактика игры в атаке	1	5	6
Тактика игры в обороне	1	5	6
Тактика игры вратаря	1	3	4
Всего часов	3	13	16
Игровая подготовка			
Учебная игра		12	12
Спортивные игры		12	12
Всего часов		24	24
Инструкторская практика			
Всего часов	1	3	4
Соревнования			
Всего часов		10	10
Итого часов	17	127	144

Содержание программы (1 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиена и закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

5. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование инвентарь.

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются:** обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

1. Выносливость.

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

2. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота

выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

4. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости.

Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

5. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости.

Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

Обще развивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Обще развивающие упражнения с предметами
(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы,)

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

Ручной мяч,

Баскетбол,

Волейбол,

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по не подвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате.

Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

1. Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением.

Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5х5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий.

Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Режим питания.	2		2
4	Правила игры.	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	15	16
3	Быстрота	1	15	16
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	73	78
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	6	7
3	Удары по мячу головой	1	6	7
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	52	56

4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	6	7
3	Тактика игры вратаря	1	4	5
	Всего часов	3	15	18
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		20	20
2	Спортивные игры		16	16
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	2	4	6
7	Соревнования			
	Всего часов		14	14
	Итого часов	22	194	216

Содержание программы (2 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Режим питания.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Правила игр.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Выносливость.

Общая выносливость. Её роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

2. Силовые способности.

Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

4. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости.

Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

5. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости.

Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

Обще развивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами
(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы,)

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание,

координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения
(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

Ручной мяч,

Баскетбол,

Волейбол,

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

1. Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

2. Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу.

Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении.

Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке.

Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение

мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате.

Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Tактическая подготовка

Tактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Tактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Tактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением.

Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий.

Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол.и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

Учебно-тематический план (3 год обучения)

п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Правила игры.	2		2
	Всего часов	8		8
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
3	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8

4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	17	20
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
7	Соревнования		14	14
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (3 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

Основы здорового образа жизни.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление

игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Выносливость

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Силовые упражнения. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота.

Быстрота выполнения простых игровых действий. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

Гибкость

Гибкость общая и специальная. Элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях, наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа, поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами
(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной,

броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы)

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости)

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

Ручной мяч,

баскетбол,

волейбол,

хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения.

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, с крестным шагом и приставным.

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

Удары по мячу ногой.

Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема (прямым подъемом). Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке.
Удар с поворотом в прыжке.

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, выбрасывании мяча.

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча

изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика игры вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

Приложение

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 8-9 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X m
1	Бег на 30 м, с	5,4 0,08
2	Прыжок в длину с места, см	148 2,1
3	Прыжок вверх с места, см	30,3 1,2

4	Вбрасывание мяча, м	9,8 0,4
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	25,2 1,3
6	Жонглирование мячом, количество раз	10,8 0,9
7	Бег на 300 м, с	61,8 0,8

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 9-10 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X m
1	Бег на 30 м, с	5,3 0,03
2	Прыжок в длину с места, см	161,4 1,4
3	Прыжок вверх с места, см	32,2 1,1
4	Вбрасывание мяча, м	11,8 0,4
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	33,7 0,7
6	Жонглирование мячом, количество раз	12,2 0,6
7	Бег на 300 м, с	60,1 0,6

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 10-11 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X m
1	Бег на 30 м, с	5,13 0,04
2	Прыжок в длину с места, см	173,8 3,6
3	Прыжок вверх с места, см	36,6 1,2
4	Вбрасывание мяча, м	12,2 0,3
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	40,8 1,3
6	Жонглирование мячом, количество раз	19,6 0,5
7	Бег на 300 м, с	59,2 0,12

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 11-12 лет

№п/п	Контрольные испытания	Результаты, X <i>m</i>
1	Бег на 30 м, с	4,89 0,09
2	Прыжок в длину с места, см	186,2 4,3
3	Прыжок вверх с места, см	38,9 0,9
4	Вбрасывание мяча, м	13,7 0,6
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	45,6 0,78
6	Жонглирование мячом, количество раз	24,4 1,1
7	Бег на 300 м, с	57,6 0,17

Показатели физической и технической подготовленности футболистов 12-13 лет

№	Контрольные испытания	Результаты, X <i>m</i>
1	Бег на 30 м, с	4,65 0,07
2	Прыжок в длину с места, см	205,6 2,4
3	Прыжок вверх с места, см	40,2 0,61
4	Вбрасывание мяча, м	15,8 0,5
5	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	54,2 1,5
6	Жонглирование мячом, количество раз	28,6 1,84
7	Бег на 400 м, с	66,2 0,24
8	6-минутный бег, м	1493,6 6,7

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательной работы	Методический и практический материал	Техническое обеспечение занятий	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа, дискуссия	Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ	Методическая литература	-	Беседа
ОФП	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Гимн. Скамейки, мячи, стойки, скакалки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Техническая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Гимн. Скамейки, скакалки, мячи	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Тактическая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, г. скамейки, стойки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Игровая практика	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, г. скамейки, стойки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Инструкторская подготовка	Беседа, дискуссия	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	-	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Соревнования	Игра	Практические-конкретные задания.	План-схема, конспекты	Мячи	Итоговая таблица

Литература

- Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003г.
- Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007г.
- Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г.№1.
- Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008г.
- Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И.Плоп
- Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» -200.
- Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.7г.
- Футбол.Формированиеосновиндивидуальноготехнико-тактическогомастерстваюныхфутболистов.ПетуховА.В.
«Советский спорт», 2006г.
- Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э.,2003г.
- Рекомендуемая литература для детей
- Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов,
А.В.Лексанов «Academia»,2008г.
- Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс»,2008г.
- Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
- Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва,2004г.
- Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт»,2002г.
- Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель»,2006г.
- футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ»,2006г.
- Рекомендуемая литература родителям
- Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс»,2008г.
- Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек»,2008г.
- Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт»,1998г.
- Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение»,2005г.
- Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт»2004г.
- Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион»,2006г.
- Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Методическое обеспечение
		теория	практика	всего		
1	Теоретическая подготовка					
1	Физическая культура и спорт в России	1		1	Анкетирование	Методическая литература
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		1	Анкетирование	Методическая литература
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		1	Анкетирование	Методическая литература
4	Гигиена, закаливание	2		2	Анкетирование	Методическая литература
5	Правила игры	2		2	Анкетирование	Методическая литература
6	Оборудование и инвентарь	1		1	Анкетирование	Методическая литература
	Всего часов	8		8		
2	Общая физическая подготовка					

1	Выносливость	1	10	11	Контрольные упражнения	Методическая литература
2	Силовые способности	1	10	11	Контрольные упражнения	Методическая литература
3	Быстрота	1	10	11	Контрольные упражнения	Методическая литература
4	Гибкость	1	10	11	Контрольные упражнения	Методическая литература

5	Ловкость	1	9	10	Контрольные упражнения	Методическая литература
	Всего часов	5	49	54		
3	Техническая подготовка					
1	Различные способы перемещения		3	3	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
2	Удары по мячу ногой, головой		4	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
3	Прием (остановка) мяча		6	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
4	Ведение мяча		4	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
5	Обманные движения (финты)		4	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
6	Отбор мяча		3	3	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
7	Комплексное выполнение технических приемов		4	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
	Всего часов		28	28		
4	Тактическая подготовка					
1	Тактика игры в атаке	1	5	6	Контрольные	Методическая литература, мячи,

					упражнения	стойки
2	Тактика игры в обороне	1	5	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
3	Тактика игры вратаря	1	3	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов	3	13	16	Контрольные упражнения	
5	Игровая подготовка					
1	Учебная игра		12	12	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
2	Спортивные игры		12	12	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов		24	24		
6	Инструкторская практика					
	Всего часов	1	3			
7	Соревнования				Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов		10	10		
	Итого часов	17	127	144		

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Методическое обеспечение
		теория	практика	всего		
1	Теоретическая подготовка					
	Физическая культура и спорт в России	2		2	Анкетирование	Методическая литература
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2	Анкетирование	Методическая литература
3	Режим питания.	2		2	Анкетирование	Методическая литература
4	Правила игры.	2		2	Анкетирование	Методическая литература
	Всего часов	8		8		
2	Общая физическая подготовка					
1	Выносливость	1	14	15	Контрольные упражнения	Методическая литература
2	Силовые способности	1	15	16	Контрольные упражнения	Методическая литература
3	Быстрота	1	15	16	Контрольные упражнения	Методическая литература
4	Гибкость	1	14	16	Контрольные упражнения	Методическая литература
5	Ловкость	1	15	16	Контрольные упражнения	Методическая литература
	Всего часов	5	73	78		
3	Техническая подготовка					
1	Различные способы перемещения	1	6	7	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки

2	Удары по мячу ногой	1	6	7	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
3	Удары по мячу головой	1	6	7	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
5	Ведение мяча		8	8	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
6	Обманные движения (финты)		8	8	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
7	Отбор мяча		6	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6		
	Всего часов	4	52	56		
4	Тактическая подготовка					
1	Тактика игры в атаке	1	5	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
2	Тактика игры в обороне	1	6	7	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
3	Тактика игры вратаря	1	4	5	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов	3	15	18	Контрольные упражнения	
5	Игровая подготовка					
1	Учебная игра		20	20	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
2	Спортивные игры		16	16	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи

	Всего часов		36	36		
6	Инструкторская практика	1	3			
	Всего часов	1	3			
7	Соревнования				Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов		16	16		
	Итого часов	21	195	216		

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля	Методическое обеспечение
		теория	практика	всего		
1	Теоретическая подготовка					
1	Физическая культура и спорт в России	2		1	Анкетирование	Методическая литература
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		1	Анкетирование	Методическая литература
3	Основы здорового образа жизни	2		2	Анкетирование	Методическая литература
4	Правила игры	2		2	Анкетирование	Методическая литература
	Всего часов	8		8		
2	Общая физическая подготовка					
1	Выносливость	1	14	15	Контрольные упражнения	Методическая литература
2	Силовые способности	1	14	15	Контрольные упражнения	Методическая литература

3	Быстрота	1	14	15	Контрольные упражнения	Методическая литература
4	Гибкость	1	14	15	Контрольные упражнения	Методическая литература
5	Ловкость	1	15	16	Контрольные упражнения	Методическая литература
	Всего часов	5	71	76		
3	Техническая подготовка					
1	Различные способы перемещения	1	6	3	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
2	Удары по мячу ногой	1	7	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
3	Удар по мячу головой	1	7		Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
4	Прием (остановка) мяча	1	6	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
5	Ведение мяча		8	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
6	Обманные движения (финты)		8	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
7	Отбор мяча		6	3	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	4	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
	Всего часов	4	54	58		
4	Тактическая подготовка					
1	Тактика игры в атаке	1	5	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки

2	Тактика игры в обороне	1	7	8	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи, стойки
3	Тактика игры вратаря	1	5	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов	3	17	20	Контрольные упражнения	
5	Игровая подготовка					
1	Учебная игра		16	16	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
2	Спортивные игры		20	20	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов		36	36		
6	Инструкторская практика	1	5	6		
	Всего часов	1	5	6	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
7	Соревнования		14	14	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Всего часов		14	14	Контрольные упражнения	Методическая литература, мячи
	Итого часов	19	197	216		

Учебный план

Наименование раздела	1год обучения							2год обучения							Всего по программе
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель /часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель /часов	
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		
Теоретическая подготовка	18	12	1	20	13	1	38/27	18	12	1	20	28	1	38/42	69
ОФП	18	12	1	20	13	1	38/27	18	12	1	20	28	1	38/42	69
Техническая подготовка	18	12	1	20	13	1	38/27	18	12	1	20	28	1	38/42	69
Тактическая подготовка	18	12	1	20	13	1	38/27	18	12	1	20	28	1	38/42	69
Игровая подготовка	18	12	1	20	13	1	38/27	18	12	1	20	28	1	38/42	69
Инструкторская подготовка	0,5	1,5	-	0,5	1,5	-	1/3	0,5	1	-	0,5	1	-	1/2	5
соревнования	1	3	-	1	3	-	2/6	1	2	-	1	2	-	2/2	5
Всего по программе:	Всего недель/часов за первый год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации)						38/144	Всего недель/часов за второй год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации)						38/216	360 часов