

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«30» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
(физкультурно-спортивная направленность,
базовый уровень)
«Футбол»
с 9 лет на 2 года**

Составители:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Ерастов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования
Емелин Владимир Викторович

г. Городец
2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание учебного плана	7
4. Календарный учебный график	22
5. Формы аттестации	23
6. Оценочные материалы	24
7. Методические материалы	25
8. Условия реализации программы	31
9. Список литературы	33

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать волейбольные навыки.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 9 - летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

Педагогическая целесообразность

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. Обучение игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

В программе дан учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи с этим педагогу дополнительного образования представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований. Успеваемость футболистов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения

технических приемов и сдачи нормативов, а также участие в различных соревнованиях.

Психологические возрастные особенности

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

В возрасте 7-10 лет начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематичные занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В период с 10 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет.

В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

Цель программы: привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных, нравственных способностей.

Задачи программы:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение и совершенствование технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Объем и срок освоения программы

Общий объем учебного плана составляет 432 часа, который должен быть выполнен полностью за два года обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 9 лет. Срок обучения по программе - 2 года.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек, согласно нормам СанПИН.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные, дистанционные.

Ожидаемый результат реализации программы:

- формирование знаний, умений и навыков по программе.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

Нормативно – методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации №996-р от 29 мая 2015 года;
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 №316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».
6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО)/ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».

Указ губернатора Нижегородской области п. 5.9. от 13 марта 2020 № 27 «О введении режима повышенной готовности»), а также санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821-10, с учетом всех требований Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в части, касающейся недопущения распространения вирусных и инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

Уставом МБОУ ДО ЦВР «Радуга», положением о дополнительной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

7. Нормативная основа для сетевого взаимодействия статья Федерального закона «Об образовании в РФ №273 от 29.12.2012 ст.15, в редакции ФЗ от 12.12.2019- №403 ст.15.

8. Реализация образовательных программ с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий в редакции Федерального Закона от 26.07.2019 №232- ФЗ.

2. Учебный план

Название раздела (модули)	Количество часов			Формы
	теория	практика	всего	
Модуль 1 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 2 года обучения	16	200	216	Занятия
Итого по программе	32	400	432	

3. Содержание учебного плана

Разделы	Количество часов			
	Теоретическая подготовка по годам обучения		Практическая подготовка по годам обучения	
	I	II	I	II
Теоретическая подготовка:	16	16		
Физическая культура и спорт в России	2	2		
Питание, гигиена, закаливание	2	2		
Физиология, основы спортивной тренировки	4	4		
Планирование спортивной подготовки	4	2		
Установка и разбор игр	2	6		
Общая физическая подготовка:			72	36
Строевые упражнения			6	2
Общеразвивающие упражнения без предметов			6	4
Общеразвивающие упражнения с предметами			6	4
Подвижные игры и эстафеты			5	3
Кроссовая подготовка			6	4
Легкоатлетические упражнения			7	3
Упражнения из других видов спорта			5	2
Спортивные игры			6	4
Упражнения для развитие скоростных способностей			6	4
Упражнения для развития силовых способностей			5	2
Упражнения для развития координационных способностей			8	2
Упражнения для развития выносливости			6	2

Специальная физическая подготовка:			40	46
Упражнения для развития стартовой скорости			4	4
Стартовые рывки			4	3
Упражнения для развития дистанционной скорости			4	4
Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому			4	3
Кувырки			4	3
Специальные прыжковые упражнения			3	5
Приседания с отягощением			3	4
Бег с изменением направлений (до 120 градусов)			3	4
Бег с «тенью»			2	4
Подвижные игры с большой интенсивностью			3	3
Упражнения для развития специальной выносливости			2	3
Подскоки и толчки плечом			2	3
Выбрасывание			2	3
Техническая подготовка:			58	64
Бег обычный. Спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости			4	4
Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега			3	3
Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.			4	4
Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема			3	3
Удары по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.			4	4
Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			4	4
Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.			4	4

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру			4	4
Удары на точность: в горизонтальную цель на поле, в ворота, партнеру.			4	4
Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, бедром и грудью летящего навстречу мяча.			2	2
Остановки с поворотом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.			3	3
Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.			4	4
Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.			4	3
Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую).			3	3
Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).			2	3
Отбор мяча			2	3
Вбрасывание мяча из-за боковой линии			2	3
Техника игры вратаря			2	3
Тактическая подготовка:			26	30
Индивидуальные действия без мяча в нападении			2	3
Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.			3	5
Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.			3	5
Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные виды финты) в зависимости от игровой ситуации.			3	3

Взаимодействие 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.			2	3
Комбинация «игра в стенку». Выполнять комбинации при стандартных положениях: на начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).			3	5
Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».			2	1
Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.			2	1
Групповые действия в защите			3	2
<i>Тактика вратаря:</i> уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, заменить правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот			3	2
Соревновательная подготовка:			16	20
Участие в соревнованиях			3	5
Учебно-тренировочные игры			8	9
Судейская практика			3	4
Контрольные игры			2	2
Оценочно-аттестационный материал:			4	4
Промежуточный			4	4

1 год обучения

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России.

2. Состояние и развитие футбола в России.

История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Ассоциация футбола России – организатор развития футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятия о тренировке и « спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные методы и средства спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика , индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем, развитие физических качеств юных спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

6. Основы техники и тактики в футболе.

Понятия о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятия о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

7. Основы методики обучения футболу.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.

8. Спортивные соревнования по футболу.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

9. Планирование и контроль спортивных занятий.

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Индивидуальный план тренировки, наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий футболом.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

11. Установка перед играми и разбор проведённых игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды характеристика команды соперника. Объявления состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведённой игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Вводы по итогам игры.

Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание

уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. 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 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 лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание . опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) 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 вперед, 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.

Подвижные игры и эстафеты.

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.

Бег на 30,60,100,400,500,800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

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

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорости). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). *Бег с изменением скорости:* после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком

вверх или рывком на 7-10м беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «челнок», «скакуны» «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей Из упора стоя у стены одноименное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа- хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны. То же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя – пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный. Спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в горизонтальную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с поворотом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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 в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные виды финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие 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». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: на начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, заменить

правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

2 год обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. 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 выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания 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, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

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

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.

То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или

остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег

боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно

передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом.

Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча.

Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактическая подготовка

В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.

В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1,2 год	01.09	31.05	38	216 (при нагрузке 6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.)

5.Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебные и тренировочные игры

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации

Освоение программы завершается обязательной промежуточной аттестацией.

Ожидаемые результаты по возрастным особенностям:

1 год

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- улучшение физических кондиций
- развитие чувства коллективизма

2 год

- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков игры в футболе

6.Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся по годам обучения

Возраст	Оценки	Основные тесты										Дополнительные тесты					
		1-2 годов обучения										1-2 годов обучения					
		Челночный бег 3x9м. (сек.)		Бег 5 мин (м.)		Гибкость (см.)		Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.).		Жонглирование с мячом (колич, раз)		Обводка 5 стоек (через 3 м.) с ударом по воротам в цель 6 м. (сек.)		Вбрасывание мяча на дальность (м.)	
Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д		
9 лет	5	8.6-	8.4-	1080-	1150-	16-	11-	6.5-	6.2-	140-	155-	8		14,8		13,0	
	4	8,7 – 9,1	8,5 – 8,9	980 – 1080	1050 – 1150	5,5-15,5	0,5-10,5	6,6 – 7,0	6,3-6,7	130 –140	140 –154	7		15,8		12,0	
	3	9,2 – 9,6	9,0- 9,4	880 – 980	900 – 1050	0т -5,5	0 - -10,0	7,1 -7,5	6,8-7,2	120 –130	125-140	6		16,5		10,0	
	2	9,7 – 10,1	9,5- 10,1	780 – 880	780 – 900	от -5,5 - -15	-10,5- 20	7,6 -8,0	7,3-7,7	110 – 120	110-125	5		17,6		9,0	
	1	10,2 -	10,2-	775 -	775 -	от -16 -	-21	8,1 -	7,8-	109 -	109 -	4		18,6		8,0	
10-11 лет	5	8.4-	8.2-	1120-	1220-	16-	11-	6.2-	6,0-	150-	170-	9		13,2		15,0	
	4	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1020 – 1120	1100- 1215	5,5 – 15,5	0,5-10,5	6,3 -6,7	6,1-6,5	140 –149	155-170	8		14,8		14,0	
	3	9,0 – 9,4	8,8- 9,2	920 – 1020	940- 1100	От – 5-5	0 - -10,0	6,8 -7,2	6,6-7,0	130 –140	140-155	7		15,6		13,0	
	2	9,5 - 9,9	9,3- 9,7	820 – 920	820- 930	От -5,5 – -15	-10,5-20	7,3 -7,7	7,1-7,5	120 –130	125-140	6		16,5		12,0	
	1	10,0 -	9,8-	815 -	815-	От - 16 -	-21	7,8 -	7,6-	119 -	124-	5		17,8		11,0	
12-13 лет	5	8.0-	7.9-	1200-	1280-	16-	11-	5.9-	5,7-	165-	185-	10		12,5		16,0	
	4	8,1 – 8,6	8,0- 8,4	1100 – 1200	1140- 1275	От 5,5 – -5	0,5-10,5	6,0 -6,4	5,8-6,1	155 –164	170-185	9		13,8		15,0	
	3	8,7 – 9,2	8,5- 8,9	1000 – 1100	1000- 1140	От -5,5 –	0- -10,0	6,5 -6,9	6,2-6,7	145 –154	155-170	8		14,9		14,0	
	2	9,3 – 9,8	9,0- 9,4	900 – 1000	900- 1000	От -5,5 - -15	-10,5 -20	7,0 -7,4	6,8-7,2	135 –145	140-155	7		15,9		13,0	
	1	9,9 -	9,5-	890 -	890-	От- 16 -	- 21	7,5	7,3-	134 -	140-	6		16,9		12,0	
14 лет	5	7.8-	7.7	1260-	1360-	16-	11-	5.7-	5,3-	180-	190-	13		10,0		18,0	
	4	7,9 – 8,4	7,8- 8,2	1160 – 1260	1210- 1350	От 5,5 - -15,5	0,5-10,5	5,8 -6,2	5,4-5,8	170 – 180	180-190	11		12,0		17,0	
	3	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1060 – 1160	1060- 1200	От -5-5	0- -10,5	6,3 – 6,7	5,9-6,3	160 – 170	170-180	9		14,0		16,0	
	2	9,1 - 9,6	8,8- 9,2	960 – 1060	960- 1060	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,8 – 7,2	6,4-6,8	150 – 160	160-170	8		15,8		15,0	
	1	9,7 -	9,3-	950 -	950-	От -16 -	-21	7,3 -	6,9-	149 -	159-	6		16,6		14,0	

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60 % вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения. Обучающиеся 1-2 года оцениваются по пяти основным и трем дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 21 балл и более. Промежуточная аттестация по разделу «Технико - тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки педагога: выполнение обучающимися технико – тактических приемов на аттестационных занятиях с выставлением оценки «зачтено», «не зачтено» на всех годах обучения.

7.Методические материалы

№	Раздел программы	Разделы Формы проведения	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническая оснащённость занятий	Формы подведения итогов
Теоретические занятия.						
1	Физическая культура и спорт в России	Групповые	Рассказ, беседа.	Таблицы, плакаты, литература, фильмы.	Видеофильмы	Занятие
2	Питание, гигиена, закаливание	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты.	видеофильмы	Занятие
3	Физиология, основы спортивной тренировки	Индивидуальная Групповые	Рассказ, показ	Литература, плакаты	Видеофильмы	Занятие
4	Планирование спортивной подготовки	Индивидуальная Групповые	Рассказ, показ	Литература, плакаты	Видеофильмы	Занятие
5	Установка и разбор игр	Индивидуальная Групповые	Рассказ, показ	Литература	Компьютерное моделирование	Занятие
Практические занятия.						
Общая физическая подготовка						
1	Строевые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Подвижные игры и эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Кроссовая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Легкоатлетические упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Упражнения из других видов спорта	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Спортивные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Упражнения для развития скоростных способностей	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Упражнения для	Групповые	Рассказ, показ	Литература	Спортивный	Занятие

	развития силовых способностей				инвентарь	
12	Упражнения для развития координационных способностей	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
13	Упражнения для развития выносливости	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
14	Строевые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
15	Общеразвивающие упражнения без предметов	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
17	Подвижные игры и эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
18	Кроссовая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
Техническая подготовка						
1	Бег обычный. Спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости	Индивидуальные Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика,	Спортивный инвентарь	Занятие

	средней частью подъема			видеофильмы		
5	Удары по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Удары на точность: в горизонтальную цель на поле, в ворота, партнеру.	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, бедром и грудью летящего навстречу мяча.	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
Тактическая подготовка						
1	Индивидуальные действия без мяча в нападении	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие

2	Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные виды финты) в зависимости от игровой ситуации.	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Взаимодействие 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.	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: на начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах,	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие

	вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).					
7	Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Групповые действия в защите	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
10	<i>Тактика вратаря:</i> уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, заменить правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот	Групповые Индивидуальные				Занятие
Учебные игры						
1	В закрытых залах	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ	Видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие

		ные				
2	На открытых площадках	Групповые Индивидуальные	Рассказ, показ, беседа	Видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие

8. Условия реализации программы (Материально-техническое обеспечение)

1. Секундомер – 1 штука.
2. Стойки для обводки – 6 штук.
3. Гимнастический трамплин – 2 штуки.
4. Гимнастические маты – 8 штук.
5. Скакалки – 12 штук.
6. Мячи набивные различной массы – 10 штук.
7. Гантели различной массы – 12 штук.
8. Мячи футбольные – 4 штуки.
9. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
10. Рулетка – 1 штука
11. Ворота: 2м x 3м – 2 штуки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 9 лет. Срок обучения по программе - 2 года.

Для реализации образовательных программ используется модель сетевого взаимодействия, для расширения социальных, педагогических возможностей, границ взаимодействия, что приводит не только к созданию единой образовательной среды, но и становится необходимостью для дальнейшего существования системы дополнительного образования в современных условиях. Сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс учреждения за счет ресурсов других образовательных организаций, совместное обеспечение образовательного процесса материально-технической базы по соответствующей программе.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Методическая часть

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов, в том числе размещение методических материалов на сайте образовательных учреждений.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.
- разбор учебных, тренировочные игры и соревнований.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Уровень подготовки педагога дополнительного образования должен соответствовать всем требованиям, которые к нему предъявляются. Иметь: соответствующее педагогическое образование; педагогический опыт работы; знания программного материала; возможности для профессионального диалога педагогов, реализующих программы ДО, родителей и общественных организаций; взаимодействие и распространение опыта на основе Internet – технологий, проведения интернет занятий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

9.Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 2019.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов . Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2010.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2019.
6. Лалаков, Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок / Г.С. Лалаков, Ю.В. Ермолов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №10.
7. Ушаков, А.Г. Динамика общей выносливости у юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.Г. Ушаков, Ю.В. Ермолов. // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005.
8. Петухов Андрей Владимирович «Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов»
9. Хигир Борис Юрьевич Психологический анализ в большом футболе».
10. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. Издательство Советский спорт, 2011.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе»
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2018.- 264 стр.