**Пояснительная записка.**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята 1 -4 классов. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения**: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Младшая группа — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты и ловкости; овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры.

**Методические рекомендации.**

Изучение теоретического  материала осуществляется в форме 5-10 минутных  бесед.  При  проведении  бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.  
Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме. Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

**Содержание программы.**

**1.Физическая подготовка**(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка.

*Строевые упражнения.*

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. 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 ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
* Вбрасывание футбольного и наживного 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. Ацикличный 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.

**2.Техника и тактика игры**

Младшая группа (1-4 классы).

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении.Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом  направлении  или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону  и сделать рывок с мячом в другую.Отбор, мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и 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 одним кулаком 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.

*Тактика игры.* Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении*: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

*В защите*: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом,  выбиванием,  толчком  плеча.

*Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и сере-диной), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета  (всеми способами).Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары  боковой  частью  лба.  Перевод  мяча лбом. Удары на точность.

*Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом .Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

*Отбор мяча.*

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

*Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из-за боковой линии с места— из  положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность  (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

*Тактика игры.*

*В нападении*. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*В защите.*Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря*. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

*Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование**  **Секция футбола**  **(2 раза в неделю, всего 68 часов).** | | | |
| **Тема**  **занятия** | №  **урока** | **Элементы содержания** | **Кол-во**  **часов** |
| Правила. | 1 | 1. Размеры площадки. 2. Основные ошибки. 3. Техника безопасности. 4. Правила соревнований. | 1 час |
| Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 2 | 1. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. 3. Обучение ударам средней частью подъёма. 4. Игра без вратарей. | 1 час |
| 3 | 1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.    1. Совершенствование ударов средней частью подъёма.    2. Обучение ударам внутренней частью подошвы.    3. Игра без вратарей. | 1 час |
| 4 | 1. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. 2. Обучение отбору мяча с выбиванием. 3. Обучение отбору мяча с выпадом. 4. Игра без вратарей. | 1 час |
| 5 | 1.  Совершенствование отбора мяча с выпадом.  2.  Обучение отбору мяча подкатом.  3.  Обучение удару внутренней стороной стопы.  4.  Обучение остановке внутренней стороной стопы.  5.  Игра без вратарей. | 1 час |
| Техника игры вратаря. | 6-7 | 1. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). 2. Обучение приему мяча, катящегося навстречу. 3. Обучение броску мяча на точность. 4. Игра с вратарями. | 2 часа |
| Техника игры вратаря. | 8 | 1. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. 2. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 4. Игра с вратарями. | 1 час |
| Определение уровня скоростно-силовой под. | 9-10 | 1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность. 4. Бег 200м. 5. Удар футбольного мяча на дальность. 6. Вбрасывание футбольного мяча. 7. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 \*1,2м) с 6м. 8. Игра с вратарями. | 3 часа |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 11 | 1. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Игра с вратарями. | 1 час |
| 12 | 1. Обучение ударам средней частью подъема.  2. Совершенствование остановки мяча подошвой.  3. Подвижная игра с элементами футбола. | 1 час |
| 13 | 1.Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.  2. Совершенствование остановки мяча подошвой.  3. Игра с вратарями. | 1 час |
| 14 | 1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 15 | 1.  Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному  и катящемуся мячу.  2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с 6м.  3. Игра с вратарями. | 1 час |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 16 | 1.  Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному  и катящемуся мячу.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Игра с вратарями. | 1 час |
| 17 | 1. Обучение  выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.  2. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу.  3. Игра с вратарями. | 1 час |
| 18 | 1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.  2. Обучение ведению мяча зигзагами.  3. Подвижная игра с элементами футбола.  4. Учебная игра. | 1 час |
| 19 | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.  2. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 20-21 | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.  2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.  3. Учебная игра. | 2 часа |
| 22 | 1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.  2. Учебная игра. | 1 час |
| 23 | 1. Обучение ударам внутренней стороной стопы.  2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.  3. Подвижная игра с элементами футбола.  4. Учебная игра. | 1 час |
| 24 | 1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу.  2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.  3. Обучение вбрасыванию мяча.  4. Учебная игра. | 1 час |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 25 | 1. Совершенствование отбора мяча выпадом.  2. Совершенствование отбора мяча подкатом.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 26 | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 27 | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.  2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.  3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.  4. Учебная игра. | 1 час |
| **Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.** | **28-29** | **1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.**  **2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.**  **3. Учебная игра.** | **2 часа** |
| 30 | 1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу.  2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу.  3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча.  4. Подвижная игра с элементами футбола. | 1 час |
| 31 | 1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Учебная игра. | 1 час |
| Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 32 | 1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.  2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.  3. Подвижная игра с элементами футбола. | 1 час |
| 33 | 1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.  2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 34 | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.  4. Учебная игра. | 1 час |
| 35 | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  4. Учебная игра. | 1 час |
| 36-37 | 1. Обучение подбиванию мяча.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Учебная игра. | 2 часа |
| 38 | 1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель.  2. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 39-40 | 1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Учебная игра. | 2 часа |
| Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 41 | 1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером.  2. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой.  3. Подвижная игра с элементами футбола. | 1 час |
| 42-43 | 1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу.  2. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу.  3. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки.  4. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку.  5. Учебная игра. | 2 часа |
| 44 | 1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы.  2. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 45 | 1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы.  2. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча.  3. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку.  4. Учебная игра. | 1 час |
| 46 | 1. Подвижная игра с элементами футбола.  2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 47-48 | 1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель.  2. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель.  3. Учебная игра. | 2 часа |
| Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 49 | 1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения  на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.  2. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения  на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 50 | 1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером.  2. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 51 | 1. Обучение остановке мяча грудью и бедром.  2. Учебная игра. | 1 час |
| 52-53 | 1. Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу.  2.  Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения.  3. Учебная игра. | 1 час |
| 54-55 | 1. Подвижная игра с элементами футбола.  2. Учебная игра. | 2 часа |
| 56-57 | 1. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим.  2. Учебная игра. | 2 часа |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | 58-59 | 1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди.  2. Игра в ручной мяч. | 2 часа |
| 60-61 | 1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю.  2. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря.  3. Обучение вбрасыванию мяча на точность.  4. Игра в ручной мяч. | 2 часа |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | 62-63 | 1. Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли.  2. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером.  3. Игра в ручной мяч. | 2 часа |
| 64-65 | 1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность.  2. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность.  3. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность.  4. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность.  5. Игра в ручной мяч. | 2 часа |
| Определение уровня скоростно-силовой под. | 66 | 1. Бег 30м.  2. Прыжок в длину с места.  3. Метание 5 теннисных мячей на точность.  4. Бег 200м.  5. Удар футбольного мяча на дальность.  6. Вбрасывание футбольного мяча.  7. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 \*1,2м) с 6м.  8. Учебная игра. | 4 часа |
| Матчевые встречи. | 67-68 | 1. Выполнение технико-тактические действия в игре. | 6 часа |

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал

- футбольное поле

- оборудованные раздевалки и душевые

- гимнастические скамейки

- футбольные стойки

- шведская стенка

- турники

- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг)

- футбольные мячи

- секундомер

- конусы, фишки

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

**Методическое обеспечение программы**

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества. Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений. Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно. При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактика игры изучается в нападении и в защите. Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

**Методы обучения**

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

- Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

**Основные средства тренировочных воздействий**

- общеразвивающие упражнения;

- подвижные игры и игровые упражнения;

- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- акробатические упражнения;

- эстафеты.

**Основные методы выполнения упражнений**

- спортивно-игровой;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

**Литература:**

Нормативно-правовые документы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

5. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

Список литературы, используемой при написании Программы

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.

2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с. 3. Вартанян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.

4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.

5. Виниаминов Н.К. Футбольные игры в истории ХХ века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.

6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.

7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.

9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.

10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.

11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.

12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Терра-спорт, 1999. – 235 с.

13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.

14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.

15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.

16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

17. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э», 2017. – 128 с.

18. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002. 19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.

20.Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.

21.М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.

22.Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.

23.Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986.

24.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/ Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФУТБОЛУ

Общая физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет | 17лет | 18лет |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5.3 | 5.1 | 5.0 | 4.8 | 4.6 | 4.5 | 4.4 | 4.2 |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | 9.7 | 9.5 | 9 | 8.6 | 8.0 | 7.7 | 7.6 | 7.3 |
| 3 | Бег 300 м (сек.) | 61 | 59 | 57 | - | - | - | - | - |
| 4 | Бег 400 м (сек.) | - | - | - | 72 | 70 | 66 | 62 | 58 |
| 5 | Бег 6-мин бег (м) | 1150 | 1300 | 1400 | 1500 | - | - | - | - |
| 6 | 12-ти минутный бег (м) | - | - | - | - | 3000 | 3100 | 3150 | 3300 |
| 7 | Челночный бег 120 м (сек.) | 29,1 | 28,4 | 26,8 | 26,7 | 26 | 25,6 | 25,3 | 25 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 230 | 240 | 250 |
| 9 | Тройной прыжок в длину с места (см) | 450 | 480 | 530 | 600 | - | - | - | - |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет | 17лет | 18лет |
| 1 | Выпрыгивания (кол-во) | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 2 | Разножка (кол-во) | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 3 | Отжимание на пальцах (кол-во) | 5 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 17 | 19 |
| 4 | Стойка на пальцах в упоре лёжа (сек.) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 90 |

Техническая подготовка игроков

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет | 17лет | 18лет |
| 1 | Верхний прием мяча(кол-во) | 5 | 10 | 15 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 2 | Нижний прием мяча(кол-во) | 5 | 10 | 15 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 3 | Верхняя подача(кол-во) | 5 | 10 | 15 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 4 | Нижняя подача(кол-во) | 5 | 10 | 15 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 5 | Верхний прием мяча, чеканка (кол-во) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 6 | Нижний прием мяча, чеканка (кол-во) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 32 | 34 | 36 |

27