Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 553

_____ А.А. Судаков

01 сентября 2019 г.

С учетом мнения совета родителей

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Возраст учащихся: 10 -14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик – **Алаев Дмитрий Валентинович,**

педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

2019 год

Пояснительная записка.

Направленность программы «Футбол» - **физкультурно-спортивная.**

Уровень освоения - базовый

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в школьном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для школьника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей школьного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Футбол».

Актуальность данной программы предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного

и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка школьников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений.

Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Отличительная особенность программы в том, что она вписывается в систему воспитательной работы, сложившейся в школе. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Адресатом программы: являются мальчики 10-14 лет, прошедшие медицинский осмотр и продолжающим систематические занятия футболом.

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры

Развивающие

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости
- освоение технических приемов игры и их применение в играх
- овладение индивидуальной тактикой игры

Воспитательные

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость) - способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим. - сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Условия реализации программы:

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю
1 год	144 часа	4 часа
2 год	216 часов	6 часов
ИТОГО:	360 часов	

Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо проветриваемом, освещенном отвечающем правилам охраны труда и техники безопасности спортивном зале или на стадионе.

Условия набора:

1 год обучения – все желающие, без предварительного отбора (на основании заявлений от родителей). Для занятий футболом требуется медицинское заключение врача.

Наполняемость групп: 1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

Форма организации: групповая.

Материально-техническое обеспечение

- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;

- канат;

- свисток.

Планируемые результаты:

Личностные:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные:

– знать об особенностях зарождения, истории футбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в футбол

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	-	1	опрос
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	20	20	контроль
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	-	25	25	контроль
4	Техника ведения мяча	-	20	20	контроль
5	Техника защитных действий	5	25	30	контроль
6	Тактика и техника игры	6	40	46	Опрос, итоги
7	Итоговое занятие	-	2	2	Подведение итогов
	Всего	12	132	144	

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности. План работы на год.	1	-	1	опрос
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	30	30	контроль
3	Техника ударов по	-	49	49	контроль

	мячу и остановок мяча				
4	Техника ведения мяча	-	40	40	контроль
5	Техника защитных действий	5	35	40	контроль
6	Тактика и техника игры	6	48	54	Опрос, итоги
7	Итоговое занятие	-	2	2	Подведение итогов
	Всего	12	204	216	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала по программе	Дата окончания по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
2 год	02.09.2019	25.05.2020	36	216	6 часов в неделю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 553

_____ А.А. Судаков

01 сентября 2019 г.

С учетом мнения совета родителей

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Футбол»

Возраст учащихся: 10 -14 лет

Разработчик – **Алаев Дмитрий Валентинович,**

педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

2019 год

2 год обучения

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры

Развивающие

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости
- освоение технических приемов игры и их применение в играх
- овладение индивидуальной тактикой игры

Воспитательные

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость) - способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим. - сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные:

– знать об особенностях зарождения, истории футбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в футбол.

Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Техника безопасности. План работы на год	-инструктаж по технике безопасности; -знакомство с программой; -режимом работы; -правила поведения.	
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	- Учимся играть в футбол. Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка).	-Перемещение с мячом и без мяча -Ведение мяча змейкой
Техника ударов по мячу и остановок мяча	- Удары по мячу с различных положений	-Удары с сопротивлением -Удары на точность
Техника ведения мяча	- Ведение мяча различными способами	-Перемещение с мячом и без мяча -Ведение мяча змейкой
Техника защитных действий	- Командные и индивидуальные действия в защите	-Перемещение команды в обороне

Тактика и техника игры	-Вратарь - Защитник -Полузащитник -Нападающий	-игра в футбол
Итоговое занятие	-	Игра в футбол - подведение итогов

Календарно-тематический план

2 год обучения

Месяц	Число	Раздел программы Тема. Содержание	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	03.09	Знакомство с игрой в футбол. Ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам. Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка).	2	24
	05.09	Игра в футбол. Перемещение, ведение, остановка, удар, отбор..	2	
	07.09	Игра в футбол. Перемещение, ведение, остановка, удар, отбор.	2	
	10.09	Техника владения мяча (перемещение, ведение, остановка, удар, отбор). Игра в футбол.	2	
	12.09	Техника владения мяча (перемещение, ведение, остановка, удар, отбор). Игра в футбол.	2	
	14.09	Техника владения мяча (перемещение, ведение, остановка, удар, отбор). Игра в футбол. Диагностика. Ведение мяча змейкой – 10 м. Удар по воротам (расстояние 4 м). Метание набивного мяча из-за головы.	2	
	17.09	Диагностика. Ведение мяча змейкой – 10 м. Удар по воротам (расстояние 4 м). Метание набивного мяча из-за головы. Школа мяча. Перебрасывание мяча друг другу стоя: способом из-за головы. Игровые упражнения. Игра в футбол.	2	
	19.09	Метание мяча вдаль. Бросание мяча	2	

		вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.		
	21.09	Школа мяча, удар по неподвижному мячу. Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель.	2	
	24.09	Школа мяча, удар по неподвижному мячу. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему».	2	
	26.09	Школа мяча, удар по неподвижному мячу. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему».	2	
	28.09	Школа мяча, удар по неподвижному мячу. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему».	2	
октябрь	01.10	Школа мяча. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол. Техника передвижения, ведение мяча. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу.	2	**28**
	03.10	Школа мяча, удар по неподвижному мячу. Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель.	2	
	5.10	Школа мяча, удар по неподвижному мячу. Ведение мяча с изменением направления. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:« Ловушка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».	2	
	8.10	Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:« Ловушка в кругу». М/п игра «Ручейки и	2	

		озера». Удары мяча по воротам.		
	10.10	Ведение мяча с изменением скорости. Удары мяча по воротам.	2	
	12.10	Ведение мяча с изменением скорости. Удары мяча по воротам.	2	
	15.10	Ведение мяча с изменением скорости. Удары мяча по воротам.	2	
	17.10	Ведение мяча с изменением скорости. Удары мяча по воротам. Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Игр.упр.:«Пингвины с мячом».	2	
	19.10	Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:« Ловушка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».	2	
	22.10	Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».	2	
	24.10	Удары мяча по воротам. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и: «Ловушка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».	2	
	26.10	Игр.упр.: «Передал - садись». П/и: «Ловушка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».	2	
	29.10	Игр.упр.: «Передал - садись». П/и: «Ловушка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».	2	
	31.10	Игра в футбол. Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь.. Ведение мяча с изменением скорости.	2	
ноябрь	2.11	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Игра в футбол. Ведение с	2	26

		обманными движениями. Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока		
	5.11	Ведение с обманными движениями. Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока Удары мяча по воротам. Игра в футбол.	2	
	7.11	Метание набивного мяча из-за головы Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру. Ведение и передача.	2	
	9.11	Диагностика. Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча. Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).	2	
	12.11	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча. Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Удары мяча по воротам. Ведение мяча змейкой.	2	
	14.11	Удары мяча по воротам. Ведение мяча змейкой.	2	
	16.11	Удары мяча по воротам. Ведение мяча змейкой. Перебрасывание мяча друг другу стоя. Ведение мяча змейкой.	2	
	19.11	Перебрасывание мяча друг другу стоя. Ведение мяча змейкой.	2	
	21.11	Перебрасывание мяча друг другу стоя. Ведение мяча змейкой. Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой.	2	
	23.11	Школа мяча. Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой.	2	
	26.11	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя	2	

		мяча. Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).		
	28.11	Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).	2	
	30.11	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча. Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).	2	
декабрь	3.12	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Скоростное ведение Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).	2	24
	5.12	Школа мяча, скоростное ведение по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол	2	
	7.12	Школа мяча, скоростное ведение по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади	2	
	10.12	Школа мяча, скоростное ведение по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол	2	
	12.12	Школа мяча, скоростное ведение по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол	2	

	14.12	Скоростное ведение мяча по прямой. Бросок мяча двумя руками.	2	
	17.12	Скоростное ведение мяча по прямой. Бросок мяча двумя руками.	2	
	19.12	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди двумя руками.	2	
	21.12	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди двумя руками	2	
	24.12	Школа мяча, скоростное ведение по прямой. Ведение мяча по прямой. Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади.	2	
	26.12	Ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол Школа мяча. Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола.	2	
	28.12	Школа мяча, скоростное ведение по прямой.	2	
январь	9.01	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления.	2	20
	11.01	Школа мяча, ведение по прямой. Игра в футбол	2	
	14.01	Школа мяча, ведение по прямой. Игра в футбол	2	
	16.01	Игра в квадрат. Удары по воротам в два касания. Игра обороны.	2	
	18.01	Игра в квадрат. Удары по воротам в два касания. Игра обороны. Игра в защите.	2	

		Игра 1-1 на время.		
	21.01	Игра в защите. Игра 1-1 на время.	2	
	23.01	Тренировочная игра .	2	
	25.01	Школа мяча, ведение по прямой. Игра в футбол	2	
	28.01	Школа мяча, ведение по прямой. Игра в футбол	2	
	30.01	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях.	2	
февраль	1.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Игра в футбол.	2	26
	4.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Игра в футбол.	2	
	6.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Удары по воротам	2	
	8.02	Перебрасывание набивного мяча между собой через сетку. Игра на удержание мяча в парах.	2	
	11.02	Перебрасывание набивного мяча между собой через сетку. Игра на удержание мяча в парах	2	
	13.02	Разминка с вратарями. Игра в ручной мяч.	2	
	15.02	Разминка с вратарями. Игра в ручной мяч.	2	
	18.02	Техника передвижения, скоростное ведение. Бег через набивные мячи.	2	
	20.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Передача мяча друг другу через сетку в парах способом из-за головы.	2	
	22.02	Техника передвижения, скоростное	2	

		ведение. Игра в футбол. Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления		
	25.02	Техника передвижения, скоростное ведение. Игра в футбол.	2	
	27.02	Техника передвижения, скоростное ведение. Игра в футбол.	2	
	29.02	Техника передвижения, скоростное ведение с изменением направления.	2	
март	3.03	Техника передвижения, скоростное ведение. П/и. «Успей поймать» (пятнашки с вызовом). Школа мяча. Метание мяча в цель.	2	26
	5.03	Игра в футбол. Ведение мяча с препятствиями.	2	
	7.03	Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка).	2	
	10.03	Игра в футбол. Ведение мяча с препятствиями.	2	
	12.03	Школа мяча. Удары по воротам. Техника передвижения. Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу.	2	
	14.03	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках)	2	
	17.03	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках)	2	
	19.03	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках)	2	
	21.03	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках)	2	
	24.03	Техника передвижения. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол	2	
	26.03	Техника передвижения. Удары по	2	

		неподвижному мячу. Игра в футбол		
	28.03	Техника передвижения. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол	2	
	31.03	Техника передвижения. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол	2	
апрель	2.04	Техника владения мячом. Бег через набивные мячи. Удары.	2	26
	4.04	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Ползание под дугами. Удары. Игра в футбол.	2	
	7.04	Техника владения мячом. Ведение с изменением направления. Бег через набивные мячи. Удары.	2	
	9.04	Техника владения мячом. Ведение с изменением направления.	2	
	11.04	Техника передвижения с мячом. Игра в футбол. Ведение с изменением направления.	2	
	14.04	Передачи мяча в парах (тройках). Быстрая атака в тройках.	2	
	16.04	Передачи мяча в парах (тройках). Быстрая атака в тройках. Штрафные удары. Стандартные положения.	2	
	18.04	Штрафные удары. Стандартные положения.	2	
	21.04	Штрафные удары. Стандартные положения.	2	
	23.04	Техника владения мячом. Передача мяча в тройках. Бег через набивные мячи.	2	
	25.04	Передача мяча партнеру через сетку. Ведение мяча между ориентирами. Техника передвижения с мячом	2	
	28.04	Техника передвижения с мячом. Ведение с изменением направления.	2	

	30.04	Игра в футбол. Ведение мяча с препятствиями	2		
май	5.05	Техника владения мячом. Передача мяча в тройках.	2	16	
	7.05	Техника владения мячом. Передача мяча в тройках. Техника владения мячом. Передача мяча в тройках в движении	2		
	12.05	Техника передвижения с мячом. Бег через набивные мячи. Игра в футбол.	2		
	14.05	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой восьмеркой. Перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе по кругу.	2		
	16.05	Игра в квадрат с заданиями. Пенальти.	2		
	19.05	Игра в квадрат с заданиями. Пенальти. Стандартные положения. Удары по воротам после передачи мяча.	2		
	21.05	Стандартные положения. Удары по воротам после передачи мяча	2		
	23.05	Стандартные положения. Удары по воротам после передачи мяча	2		
ИТОГО количество часов по программе		216			

Оценочные и методические материалы:

Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования

интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

– Технические умения:

Ведение мяча правой ногой.

Ведение мяча левой ногой.

Ведение с изменением направления.

Передачи мяча

Штрафной удар.

Жонглирование мячом.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Футбольная терминология.

– Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты				
		10 лет	**11 лет**	**12 лет**	**13 лет**	**14 лет**
1.	Челночный бег 3х10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3	8.9 5.2
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2	3
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500	1000
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5	13.0
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150	170
6.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5	8

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты				
		10 лет	**11 лет**	**12 лет**	**13 лет**	**14 лет**
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28	35
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех	15	12	9,5	8,5	7.5

	попыток (сек).					
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5	6.0
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8	12

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987

2. Закон РФ « Об образовании»

3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Конституция Российской Федерации.

6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16

8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980

9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981