

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МО «ОЗЕРСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
г. ОЗЁРСКА» КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 июня 2017 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
и.о. директора МБУДО ЦРТД и Ю  
г.Озерска



*М.В.*

Мартынец Г.В.

Приказ № 38/1 от 30 июня 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор:

Владыевский А.В,  
педагог дополнительного образования

г.Озерск, 2017 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Футбол» **физкультурно-спортивной направленности** создана с целью обучения игре в футбол, повышения уровня их функциональных возможностей детей и подростков, воспитания у них морально – волевых качеств.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, футбол способствует физической закалке, укреплению здоровья обучающихся.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

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

В группы принимаются дети 6-9 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

**Формирование групп** осуществляется в начале учебного года при наличии медицинских справок-допусков к занятиям футболом. Количественный состав групп – от 15 до 20 человек.

Срок реализации программы – 3 года.

**Место проведения занятий** – спортивный зал, стадион и спортивная площадка

**Занятия в объединении проводятся:**

- 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу;
- 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- 3-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа;

**Цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития, воспитание гармоничной, социально активной личности, укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол.

**Основные задачи программы:**

**обучающие:**

- получение начальных знаний в области футбола;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;

**воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать морально - волевые качества;

**развивающие:**

- совершенствовать двигательные навыки.

**валеологические:**

- развивать и расширять функциональные возможности организма детей (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- развивать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

**мотивационные:**

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

## Учебный план

### 1 год обучения

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1	<b>Организационное занятие</b>	1	0,5	0,5
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	30	5	25
3	<b>Техническая подготовка</b>	19	3	16
4	<b>Игровая подготовка</b>	16	2	14
5	<b>Соревнования</b>	4	-	4
6	<b>Мониторинг результатов обучения</b>	2	1	1
7	<b>Летний период</b>	12	-	12
		84	12,5	71,5

## Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	Физическая культура и спорт в России. Форма одежды. Режим занятий.	1	0,5	0,5
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
	Выносливость	9	1	8
	Силовые способности	10	1	9
	Быстрота	5	1	4
	Гибкость	3	1	2
	Ловкость	3	1	2
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>16</b>
	Техника защиты	7	1	6
	Техника нападения	12	2	10
<b>4.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
	Учебная игра	10	1	9
	Спортивные игры	6	1	5
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>Мониторинг результатов обучения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>7.</b>	<b>Летний период</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
	Тренировочные сборы. Участие в соревнованиях по мини-футболу среди дворовых команд. Участие в велопробеге.			
	<b>Всего часов</b>	<b>84</b>	<b>12,5</b>	<b>71,5</b>

Содержание программы  
1 й год обучения

Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Общие знания об игре в футбол. Форма одежды. Режим занятий.

Практика:

- Тест для выявления уровня физического развития.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

- Теория:
1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
  2. Физиологические характеристики силы.
  3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

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

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

#### ***Акробатические упражнения***

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

#### ***Подвижные игры и эстафеты.***

- 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, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Тема 3. Техническая подготовка**

Теория: Значение технической подготовки в освоении специальных знаний и умений управлять мячом, а также в обучении и совершенствовании взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитии творческих способностей игроков.

Практика:

Техника защиты, техника нападения

- Перемещения: Обычный бег, бег по прямой, дугами, с изменением скорости. Остановки во время бега.
- Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу.
- Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
- Передача мяча: носком, пяткой, внутренней и внешней стороной стопы.
- Остановки мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча

- Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.
- Игра вратаря: основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча приставным шагом и скачками.
- Игровые упражнения

#### **Тема 4. Игровая подготовка.**

Теория:

*Основы игры в футбол:* Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

*Установка на игру и разбор её проведения:* Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Практика:

1. Учебная игра 5 x 5.
2. Учебная игра с ограничениями.
3. Учебная игра с дополнительными условиями

#### **Тема 5. Соревнования.**

Теория:

- Основные правила игры в футбол, права и обязанностей игроков.

Практика:

- Внутригрупповые игры

#### **Тема 6. Мониторинг результатов обучения**

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (устный опрос, тестирование)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

#### **Тема 7. Летний период**

Тренировочные сборы. Участие в соревнованиях по мини-футболу среди дворовых команд. Участие в велопробеге.

## Учебный план

### 2 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	<b>Организационное занятие</b>	2	1	1
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	32	5	27
3	<b>Техническая подготовка</b>	26	2	24
4	<b>Тактическая подготовка</b>	18	2	16
5	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	22	2	20
6	<b>Соревнования</b>	16	1	15
7	<b>Мониторинг результатов обучения</b>	4	1	3
8.	<b>Летний период</b>	24	-	24
	<b>Всего часов</b>	<b>168</b>	<b>11</b>	<b>157</b>

## Учебно-тематический план

### 2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Физическая культура и спорт в России. Форма одежды. Режим занятий.	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
	Выносливость	9	1	8
	Силовые способности	10	1	9
	Быстрота	7	1	6
	Гибкость	2,5	0,5	2
	Ловкость	3,5	0,5	3
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>



	Техника защиты	11	1	10
	Техника нападения	15	1	14
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
	Тактика защиты	7	1	6
	Тактика нападения	11	1	10
<b>5.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
	Учебная игра	16	1	15
	Спортивные игры	6	1	5
<b>6.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>7.</b>	<b>Мониторинг результатов обучения</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>8.</b>	<b>Летний период</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
	Тренировочные сборы. Участие в соревнованиях по мини-футболу среди дворовых команд. Участие в велопробеге.			
	<b>Всего часов</b>	<b>168</b>	<b>14</b>	<b>158</b>

## Содержание программы

### 2й год обучения

#### Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Значение правильного режима для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Практика:

- Тест для выявления уровня физического развития.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка

- Теория:
1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
  2. Физиологические характеристики силы.
  3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

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

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### ***Акробатические упражнения***

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

### ***Подвижные игры и эстафеты.***

- 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, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Тема 3. Техническая подготовка**

Теория: Значение технической подготовки в освоении специальных знаний и умений управлять мячом, а также в обучении и совершенствовании взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитии творческих способностей игроков.

Практика:

Техника защиты, техника нападения

- Перемещения для вратарей: прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
- Удары по мячу ногами. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.
- Удары головой. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.
- Остановка мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
- Ведение мяча: правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
- Обманные движения: «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, применение выбивания мяча ногой в выпаде.
- Игра вратаря. Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля

катящегося и низколетающего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетающего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка**

Теория:

- способы ведения мяча, ударов, степень активности игроков, обход соперников.

Практика:

- Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).
- Действия в защите. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.
- Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **Тема 5. Учебные и тренировочные игры.**

Теория:

**Основы игры в футбол:** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**Установка на игру и разбор её проведения:** Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Практика:

1. Учебная игра 5 x 5.

2. Учебная игра с ограничениями.
3. Учебная игра с дополнительными условиями

## **Тема 6. Соревнования.**

Теория:

- Основные правила игры в футбол, права и обязанностей игроков.

Практика:

- Участие в соревнованиях по мини-футболу(муниципальных, межмуниципальных)

## **Тема 7. Мониторинг результатов обучения**

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (устный опрос, тестирование)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

### **Летний период**

Тренировочные сборы. Участие в соревнованиях по мини-футболу среди дворовых команд. Участие в велопробеге.

## **Учебный план**

### *3 год обучения*

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Организационное занятие</b>	2	1	1
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	40	2	38
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	42	2	40

<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	20	2	18
<b>5</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	24	-	24
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	12	-	12
<b>7</b>	<b>Мониторинг результатов обучения</b>	4	1	3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>

### Учебно-тематический план

#### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Физическая культура и спорт в России. Форма одежды. Режим занятий.	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
	Выносливость	10	1	9
	Силовые способности	11	1	10
	Быстрота	8	1	7
	Гибкость	6	1	5
	Ловкость	5	1	4
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
	Техника защиты	20	2	18
	Техника нападения	22	2	20
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Тактика защиты	9	1	8
	Тактика нападения	11	1	10
<b>5.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
	Учебные игры	16	1	15
	Спортивные игры	8	1	7

6.	Соревнования	12	-	12
7.	Мониторинг результатов обучения	4	1	3
	Всего часов	144	8	136

## Содержание программы 3й год обучения

### Тема 1. Организационное занятие.

Теория:

- Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Практика:

- Проведение диагностики на выявление уровня физического развития.

### Тема 2. Общая физическая подготовка

- Теория:
1. Общая характеристика силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
  2. Физиологические характеристики силы.
  3. Средства развития силовых способностей.

Практика:

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов*

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.

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

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

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

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### ***Акробатические упражнения***

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

### ***Подвижные игры и эстафеты.***

- 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, 300 м.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

## **Тема 3. Техническая подготовка**

Практика:

- Перемещения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.



- Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулёта правой и левой ногой.
- Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны,
- Остановки мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.
- Ведение мяча. Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости.
- Обманные движения. Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убираем мяча под себя и пропуском мяча партнёру.
- Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде.
- Игра вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением.

## **Тема 5. Тактическая подготовка**

Теория:

- значение техники обводки, развитие степени активности футболистов самостоятельной деятельности в процессе игры.

Практика:

· Действия в нападении:

- Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды.

#### Действия в защите

- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».
- Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды.
- Игра 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.

### Тема 6. Учебные и тренировочные игры.

Теория:

**Основы игры в футбол:** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**Установка на игру и разбор её проведения:** Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Практика:

1. Учебная игра 5 x 5.
2. Учебная игра с ограничениями.
3. Учебная игра с дополнительными условиями

## Тема 6. Соревнования.

### 1. Внутригрупповые

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

### 2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

### 3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

## Тема 7. Мониторинг результатов обучения

Теория:

- демонстрация теоретических знаний, полученных за учебный период (устный опрос, тестирование)

Практика:

- выполнение нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

### Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения

- **Учащиеся будут знать:**
  - ✓ правила использования спортивного инвентаря.
- **Учащиеся будут уметь:**
  - ✓ играть по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
  - ✓ выполнять основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча).
  - ✓ выполнять основные действия игры вратаря.
  - ✓ применять изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.

К концу 2 года обучения

- **Учащиеся будут знать:**
  - ✓ основные правила игры в футбол.
- **Учащиеся будут уметь:**
  - ✓ применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
  - ✓ выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
  - ✓ оценивать свои игровые действия.
  - ✓ освоят действия вратаря .

К концу 3 года обучения

- **Учащиеся будут знать:**
  - ✓ знать и применять основы атакующих и защитных действий.
  
- **Учащиеся будут уметь:**
  - ✓ овладеют основными приёмами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча).
  - ✓ разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
  - ✓ оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
  - ✓ оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников, овладеют навыками коллективной игры

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 31 августа (аудиторные и внеаудиторные занятия).

**Продолжительность учебного года :**

Начало учебного года: 1 сентября;

Окончание учебного года: 31 мая;

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель.

**Продолжительность летнего периода:**

Начало периода: 1 июня;

Окончание периода: 31 августа;

Продолжительность летнего периода (аудиторные и внеаудиторные занятия) -12 недель.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	1 полугодие		Зимние праздники	2 полугодие		Промежуточная /итоговая аттестация	Всего аудиторных недель	Летний период	Всего недель
	начало	конец		начало	конец				
1.	01.09.	18 нед.	01.01. 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04 - 31.05.	36 нед.	01.06.- 31.08.	12 нед.
2.	01.09.	18 нед.	01.01. 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04.- 31.05.	36 нед.	01.06.-31.08.	12 нед.

	31.12.								
3.	01.09. - 31.12.	18 нед.	01.01. 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04.- 31.05.	36 нед.		

### **Условия реализации программы**

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные, мини-футбольные мячи - 10 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- мяч волейбольный - 1 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт.

### **Мониторинг результатов обучения. Формы аттестации.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также

теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

### ***Теоретическая подготовка***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

**Формами** проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

### ***Общефизическая подготовка.***

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

### ***Техническая подготовка***

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

№ п/п	тесты
1	Удар по мячу на дальность (м)
2	Комплексное упражнение: ведение мяча 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)

**Формой контроля** является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

### **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

**- научить ориентироваться на площадке**

- свои, чужие ворота.

- увеличение количества ворот;

- 3-4 одновременно играющие команды;

- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

**- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;**

- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;

- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)

**- умение организовывать и завершать атакующие действия:**

- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;

- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;

- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);

**- умение осуществлять оборонительные действия:**

- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;

- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;

- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.

**- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:**

- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;

- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

**Методом контроля** является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### **Методическое обеспечение**

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Необходимо учитывать, что в данной возрастной группе теоретическую подготовку необходимо свести к минимуму, больше времени отдавая на игровую деятельность.

В программе материал практических занятий излагается только новый. Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Упражнения, предлагаемые учащимся, должны носить игровой характер и доставлять удовольствие воспитанникам.

Практические занятия по физической, технической подготовке проводятся в форме групповых занятий.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, игровые упражнения, учебные игры, сдача нормативов.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

### **Список литературы**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 г.
5. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007 г.
6. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
7. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
8. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.



9. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
10. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
11. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантелеева «Феникс», 2008г.
12. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2005г.
13. Мини-футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.