

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №3»

Согласовано

Педагогический совет

Протокол № 1 2024г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Школа №3»

/М.С. Киселева/

Приказ № 152 от 30.08 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол»
на 2024-2025 учебный год**

Направление: спортивное

Срок реализации – 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Возраст – 11-17 лет

Составитель: Варцабюк Юрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Ачинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» подготовлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, реализует его основные идеи, конкретизирует цели и задачи, отражает обязательное для усвоения содержания обучения (предмет). Программа составлена на основе «Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения МАОУ «Школа №3» г. Ачинска.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе футбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит актуальность данной программы.

Уровень программы: ознакомительный.

Цель и задачи Программы

Цель Программы – формирование интереса обучающихся к футбольной игре и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи Программы

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучать правилам игры;
- обучать основам техники футбола.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 12-15 лет.

Режим занятий: 4 раз в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество учебных часов в год – 306.

Форма занятий: групповая. Наполняемость одной группы – 15 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- историю развития футбола;
- правила игры в футбол.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов.

Реализация программы осуществляется по линейной схеме согласно учебному графику внеурочной деятельности и рассчитана на один учебный год.

Адресат программы: 5,6,7,8 классы.

Задачи.

Обучающие:

- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение базовых технических приемов игры;

Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки жизни и закаливания организма;

- укреплять здоровье детей;

Мотивационные:

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

Формы организации деятельности

- групповые;
- индивидуальные;
- индивидуально – групповые.

Формы проведения занятий

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Методы обучения

По способу организации занятия

- словесные (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала);
- иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игра, соревнования).

По уровню деятельности детей

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1 год обучения

Учащиеся должны:

Знать:

- история футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры в мини -футбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Знать:

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;

Уметь:

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;

- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния ;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Знать:

- историю мирового футбола;
- виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;

Уметь:

- уметь оказать первую помощь;
- осуществлять самоконтроль;
- выполнять спортивный массаж;
- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Этапы контроля

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма : зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма : зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма : зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися.

Форма: зачет

Формы подведения итогов реализации данной программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на развитие физических качеств и технической подготовленности;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- тестирование вратарей.
- сдача контрольных нормативов по ОФП; - результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- проверка умения организовывать и судить соревнования (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия ведения мяча;
- проверка техники ударов по мячу;
- результаты соревнований разного уровня.
- Контроль соблюдения техники безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	2	3	4	5
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4
1.1.	Комплектование группы	4	-	4
1.2.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	10	20
2.1.	Строевые упражнения	10	2	8
2.2.	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	10	2	4
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	8	2	4
2.4.	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	8	2	4
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	74	10	26
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	18	2	6
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	12	2	6
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	12	2	6
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	18	2	6

3.5.	Упражнения со скакалкой.	12	2	2
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	88	14	74
4.1.	Техника владения мячом.	12	2	10
4.2.	Техника ведения мяча.	16	2	14
4.3.	Овладение техникой ударов по мячу.	12	2	10
4.4.	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	20	2	18
4.5.	«Связки» технических приемов.	20	2	18
4.6.	Обманные движения (финты).	4	2	2
4.7.	Техника вратаря.	4	2	2
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	88	4	84
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	22	1	21
5.2.	Тактика защиты.	22	1	21
5.3.	Тактика нападения.	22	1	21
5.4.	Тактика вратаря.	22	1	21
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	2	2	
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	2	2
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	2	2	-
7.2.	Упражнения на релаксацию.	2		2
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	6	-	6
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	ИТОГО:	306	44	214

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Комплектование группы.

Практика: Комплектование группы производится путем посещения классов, информированием учащихся о формировании секции юных футболистов, перспектив обучения. Привлекается наглядный материал в виде фотоальбомов, в виде дипломов, грамот, вымпелов. По возможности проводится электронная презентация.

1.2. Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений.

Практика: Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

2.2. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

Практика: Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения

упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

2.4. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений.

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника владения мячом.

Теория: Значение технического мастерства в футболе.

Практика: Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Практика: Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить

мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно

то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

4.3. Овладение техникой ударов по мячу.

Теория: Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней сторо-

ной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.

Теория: Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика: В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 м х 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом.

Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча.

Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

Игра двое против двоих на площадке 20 м × 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполня-

ется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

4.5. «Связки» технических приемов.

Теория: Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика: Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром,

головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

4.6. Обманные движения (финты).

Теория: Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

Практика: Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой.

Затем они меняются местами.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м x 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

4.7. Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

Практика: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Значение тактики защиты в футболе.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика нападения.

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм.

Практика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

5.4. Тактика вратаря.

Теория: Основные понятия тактики вратаря.

Практика: Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных

процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию.

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

Календарно тематический план.

№ занятия	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала	Объем часов	Техническое, дидактическое обеспечение и наглядные пособия	Виды учебного занятия	Форма текущего контроля	Уровень освоения
Вводное занятие 1 час						
1	ТБ на занятиях футболом. Режим дня. Правила личной гигиены	1	Инструкции по ТБ. Проектор	Теоритическое занятие	опрос	2
Гигиена и режим дня Спортсмена 1час						
2	История развития футбола.	1	Проектор	Теоритическое занятие	опрос	2
Общая физическая подготовка 36 часов						
3	Строевые упражнения	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
4	Строевые упражнения	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
5	Строевые упражнения	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
6	Строевые упражнения	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
7	Строевые упражнения	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
8	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
9	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
10	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
12	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
12	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
13	Спортивные и подвижные игры.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
14	Спортивные и подвижные игры.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
15	Спортивные и подвижные игры.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
16	Спортивные и подвижные игры.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
17	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
18	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
19	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
20	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2

[illegible]

[illegible]

Техника игры в футбол 88часов

57	Техника владения мячом.	2	Спортивный ин-вентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
58	Техника владения мячом.	2	Спортивный ин-вентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
59	Техника владения мячом.	2	Спортивный ин-вентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
60	Техника владения мячом.	2	Спортивный ин-вентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
61	Техника владения мячом.	2	Спортивный ин-	Практическое	Сдача нор-	2

[illegible]

[illegible]

135	Тактика нападения.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
136	Тактика нападения.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
137	Тактика нападения.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
138	Тактика нападения.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
139	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
140	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
141	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
142	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
143	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
144	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
145	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
146	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
147	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
148	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
149	Тактика вратаря.	2	Спортивный ин- вентарь	Практическое занятие	Сдача нор- мативов	2
Правила игры в футбол 2 часа						
150	Правила игры в футбол	2	Проектор	Теоритическое занятие	опрос	2
Психологическая подготовка 4 часа						
151	Способы регуляции психического со- стояния	2	Проектор	Теоритическое занятие	опрос	2
152	Упражнения на релаксацию.	2	Проектор	Теоритическое занятие	опрос	2

СОРЕВНОВАНИЯ

153	Итоговое занятие. Контрольные нормативы.	2	Спортивный инвентарь	Практическое занятие	Сдача нормативов	2
-----	--	---	----------------------	----------------------	------------------	---

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Беседа, лекция	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности.	Опрос учащихся.	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, лекция, практическое занятие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальный, игровой.	Правила спортивных игр, методически разработки Андреев С.Н., акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.	Методические разработки упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, гибкости, программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, иллюстративно-демонстративный	Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. , В.М. Качашкин физическое воспитание в начальной школе.	Упражнения, контрольные тесты, товарищеские встречи, соревнования.	Футбольные мячи. Стойки для обводки,
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Лекция, беседа, тренировка.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный.	. Методическая литература В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини –футбол игра для всех.	Контрольные тесты, игры с заданием, товарищеские встречи	Футбольные мячи.
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала соревнований.	Метод словесный, метод показа, метод опроса. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Инструкции по ТБ (технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры. Методические разработки М.А. Годик, А.П. Скородумова Комплексный контроль в спортивных играх.	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи.	Футбольные мячи. Свистки, секундомеры.
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, словесный.	С.Н. Андреев Футбол в школе, психологическая подготовка юных футболистов, психология вратаря Тунис Марк.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях.	Секундомер, гимнастические маты, спортивные коврики.

8.	СОРЕВНОВАНИЯ	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи	Практический. Словесный, частично – поисковый.	Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство.	Футбольные мячи, свисток, секундомер, футбольная форма.
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	Мероприятие	Мероприятие с награждением активны и лучших игроков. Подведение итогов	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровня.	Компьютер с выходом в Интернет. Экран, проектор.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал площадью 288 м²
2. Футбольное поле с искусственным покрытием.
3. Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
4. Футбольные мячи.
5. Стойки для обводки.
6. Набивные мячи 30 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.
10. Тренажёрный зал.
11. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
12. Секундомеры, свистки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
 2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
 3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
 4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
 5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
 6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
 7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
 8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
 9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
 10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
 11. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр.
- Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.