

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Г. КИРЕНСКА»**

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № _____
« ____ » _____ 2022 г.
руководитель МО:
Е.В. Овчинникова

Согласовано:
заместитель директора
по ВР: _____/Н.А. Тищенко/
« ____ » _____ 2022 г

Утверждено:
директор:
_____ /Н.М.Красикова/

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол»**

Адресат программы: дети 9 - 17 лет
Срок реализации: 4 года обучения
Направленность: спортивная
Форма обучения: очная
Разработчик/составитель программы:
Мурзина Анастасия Валерьевна,
Инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	5
3. Учебный план.....	5
4. Содержание программы.....	6
5. Условия реализации программы (материально-технические, кадровые, методическое обеспечение, список литературы).....	17
6. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.....	17
7. Календарный учебный график.....	22
8. Аннотации к рабочим программам.....	29
9. Календарно – тематическое планирование.....	34

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции по футболу составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа г. Киренска».
- Внутришкольной программы по дополнительному образованию А.В. Мурзиной "Футбол" 2013., для специальных (коррекционных) школ.
- Учебного плана образовательной организации на 2022-2023 учебный год;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ образовательной организации.

Программа по футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

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

Цель:

- Привлечь к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- Научить элементарным приёмам работы с мячом;
- Научить простым правилам игры в футбол.

Задачи:

- Формировать положительную мотивацию юных спортсменов к занятиям футболом;
- Повысить общую координацию движений;
- Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;
- Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

Актуальность в программе: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия
- Дистанционное обучение (Whatsapp,).
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- ·Описание
- ·Объяснение
- ·Рассказ
- ·Разбор
- ·Указание
- ·Команды и распоряжения
- ·Подсчёт

Наглядные методы:

- ·Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- ·Использование учебных наглядных пособий
- ·Видеофильмы, DVD, слайды
- ·Жестикуляции

Практические методы:

- ·Метод упражнений
- ·Метод разучивания по частям
- ·Метод разучивания в целом
- ·Соревновательный метод
- ·Игровой метод
- ·Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- ·Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- ·Общефизические упражнения
- ·Специальные физические упражнения
- ·Игровая практика.

Сроки реализации программы: 4 года

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании программы учащийся должен:

Знать:

1. Историю развития футбола
2. Правила игры в футбол
3. Технику и тактику игры в футбол

Уметь:

- Развить физические качества,
- изучить основные приёмы и навыки игры в футбол,
- уметь оценивать свои достижения, участвовать в соревнованиях, турнирах по своему возрасту

Методические рекомендации.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Планируемые результаты первого года обучения

Знать:

- историю футбола;
- имена и фамилии известных футболистов;
- правила безопасности труда при проведении футбола;

Уметь:

- соблюдать правила безопасности игры;
- ударять по мячу ногой;
- отбирать мяч у соперника накладыванием стопы на мяч;
- ударять по мячу головой;

Владеть:

- ударом по воротам;
- физической подготовкой,

Планируемые результаты второго года обучения

Знать:

- историю футбола;
- имена и фамилии известных футболистов;
- правила безопасности труда при проведении футбола;
- правила игры;

Уметь:

- соблюдать правила безопасности игры;
- ударять по мячу ногой;
- отбирать мяч у соперника накладыванием стопы на мяч;
- ударять по мячу головой;
- персонально опекают и комбинировать оборону;

Владеть:

- передачей (пасы) четко от игрока к игроку без лишних движений мяча;
- ложной передачей мяча партнеру;
- ударом по воротам;
- физической подготовкой,
- ударами на точность;

Планируемые результаты третьего года обучения**Знать:**

- историю футбола;
- имена и фамилии известных футболистов;
- правила безопасности труда при проведении футбола;
- правила игры;
- технику игры вратаря;
- комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот

Уметь:

- соблюдать правила безопасности игры;
- ударять по мячу ногой;
- отбирать мяч у соперника накладыванием стопы на мяч;
- ударять по мячу головой;
- персонально опекают и комбинировать оборону;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- взаимодействовать с вратарем;
- выбирать позиции при атаке противника флангом и через центр;
- быстро ориентироваться в игровой ситуации.

Владеть:

- постановленным ударом;
- передачей (пасы) четко от игрока к игроку без лишних движений мяча;
- ложной передачей мяча партнеру;
- ударом по воротам;
- физической подготовкой,
- ударами на точность;
- ловлей катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске

Планируемые результаты четвертого года обучения**Знать:**

- историю футбола;
- имена и фамилии известных футболистов;
- правила безопасности труда при проведении футбола;

- правила игры;
- технику игры вратаря;
- комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры мини-футбол.

Уметь:

- соблюдать правила безопасности игры;
- ударять по мячу ногой;
- отбирать мяч у соперника накладыванием стопы на мяч;
- ударять по мячу головой;
- персонально опекают и комбинировать оборону;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- взаимодействовать с вратарем;
- выбирать позиции при атаке противника флангом и через центр;
- быстро ориентироваться в игровой ситуации.
 - уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Владеть:

- постановленным ударом;
- передачей (пасы) четко от игрока к игроку без лишних движений мяча;
- ложной передачей мяча партнеру;
- ударом по воротам;
- физической подготовкой,
- ударами на точность;
- ловлей катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола

**Формы подведения итогов реализации
дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.4	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	0.5	Опросы, контрольные испытания

	ИТОГО	2	
Раздел 2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	8	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	2	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	10	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	10	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	0.5	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	0.5	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	1	Игры, соревнования
2.8	Самостоятельная работа	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО	33	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	35	

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.3	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.4	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	0.5	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	2	
Раздел 2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	8	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	2	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	10	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	10	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	0.5	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	0.5	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных	1	Игры, соревнования

	нормативов		
2.8	Самостоятельная работа	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО	33	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	35	

3 год обучения (2 часа в неделю)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.4	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	0.5	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	3	
Раздел 2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	14	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	5	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	10	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	30	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	2	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	2	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	1	Игры, соревнования
2.8	Самостоятельная работа	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО	65	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	68	

4 год обучения (2 часа в неделю)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	0.5	Опросы, контрольные

			испытания
1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль	0.5	Опросы, контрольные испытания
1.4	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	0.5	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	3	
Раздел 2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	14	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	5	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	20	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	20	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	2	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	2	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	1	Игры, соревнования
2.8	Самостоятельная работа	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО	65	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	68	

Содержание программы. Физическая подготовка (для всех занимающихся групп)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

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

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

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

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

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

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

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

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

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

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

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

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

2. Техника и тактика игры

Первого года обучения.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающегося партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с

разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую.

Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

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

Техника игры вратаря.

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

Второго года обучения.

Техническая подготовка.

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

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

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

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Третьего года обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

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 при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам 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 партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Четвертого года обучения.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведения мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Совершенствовать финты с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Условия реализации программы

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Учебно-тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших обучение по программе «футбол» не менее 4х лет и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Материально-технические условия реализации программы:

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. Первого, второго годов обучения

Наименование	1 год	2 год
Удары на точность 30-40 м. (кол. 10 раз)	7	9
Ведение мяча 30 м, обводка 5 стоек через бм (сек.)	14,5	13,5
Жонглирование мяча (раз)	10	12

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. Первого, второго годов обучения

Наименование	1 год	2 год
Бег 30 м. (с)	5,4	4,9
Бег 60 м(с)	9,6	9,3
Челночный бег 5*30м (с)	36,0	34,0
Прыжок в длину с места (м)	140	155

Нормативы технической подготовки. Третьего, четвертого годов обучения

Наименование	3 год	4 год
Удары на точность 30-40 м. (кол. 10 раз)	4,6	4,5
Ведение мяча 30 м, обводка 5 стоек через 6м (сек.)	8,6	8,3
Жонглирование мяча (раз)	28,0	26,0

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. Третьего, четвертого годов обучения

Наименование	3 год	4 год
Бег 30 м. (с)	4,6	4,5
Бег 60 м(с)	8,6	8,3
Челночный бег 5*30м с ведением мяча. (с).	28,0	26,0
Прыжок в длину с места (м)	165	170

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год .

Основная литература:

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. :ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение. 1999.
6. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.
7. Асафьев Б. Статьи, рецензии, воспоминания. М., 1974.

