



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
решение от «31» августа 2022 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕН

Директор ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
приказ от «31» августа 2022 г. № 179-од

_____ /Н.А. Фурсова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»

на 2022-2023 учебный год

год обучения: 1-2
возраст обучающихся: от 7 до 15 лет
срок реализации: 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Жосан Максим Валентинович

Санкт-Петербург
2022

Цель и задачи программы:

Цель - обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающихся, привить ценности здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.

Обучающие:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- привить обучающимся интерес к занятиям футболом и мини-футболом;
- обучить технике и тактике игры.

Условия набора и формирования групп:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм и особенностей реализации программы. По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения не менее 12 человек.

Возможность и условия зачисления в группы 2-го и последующих годов обучения – при наличии вакантных мест.

Продолжительность образовательного процесса – в соответствии с расписанием.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, игра, турнир, соревнование.

Занятия проходят в группах, а также в подгруппах. Во время групповых занятий, по необходимости, возможна индивидуальная работа с обучающимися.

Формы работы с родителями: открытое занятие, индивидуальная консультация, родительское собрание.

Формы подведения итогов – соревнование, турнир, эстафета.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжение, подсчет);

- наглядный (показ (исполнение) упражнений педагогом дополнительного образования и техники футбольных приемов, жестикуляции);

- практический (упражнения, соревнования, игра).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса: школьный спортивный зал с разметкой поля, школьный стадион.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи футбольные;
2. Комплект ворот с сеткой;
3. Сетка для переноса и хранения мячей;
4. Фишки;
5. Насос с иглой для надувания мячей;
6. Манишки игровые разного цвета;
7. Конусы;
8. Свисток судейский;
9. Секундомер.

Ожидаемые результаты:

К концу 1-го года обучения обучающиеся будут:

знать как осуществляется самоконтроль за состоянием организма;

иметь представление о строении и функциях организма;

понимать о влиянии физических упражнений на организм человека;

знать правила игры;

знать и хорошо выполнять комплексы упражнений общефизической подготовки и специальных упражнений, определённых программой 1-го года обучения;

владеть знаниями технической и тактической подготовки и уметь применять их в контрольных играх;

проявлять положительный интерес к футболу.

К концу 2-го года обучения обучающиеся будут:

знать о достижениях российских футболистов за последнее время (итоги выступлений на чемпионатах мира, Европы), турнирные таблицы первенства России в высшей и первой лигах;

знать правила игры, технику и тактику игры, судейство;

владеть знаниями тактической и технической подготовки, уметь применять их в игре;

участвовать в соревнованиях различного уровня;

уметь делать разбор проведённых игр.

Объекты контроля:

знание понятий;

соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;

мастерство, техника исполнения;

степень самостоятельности в приобретении знаний.

Виды контроля	Содержание	Методы
Входной	Уровень технических и тактических знаний обучающихся, умение их показывать	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
Текущий	Потребность заниматься (посещаемость, активность на занятии). Самостоятельность и коммуникабельность. Опыт соревновательной деятельности	Анализ электронного журнала, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Опыт ЗОЖ	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

Методы диагностики:

- наблюдение;
- анкетирование;
- спортивные достижения.

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Футбол» на 2022-2022 учебный год 1-й год обучения**

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.	02.09.		Набор и комплектование группы	2	Групповая
2.	07.09.		Набор и комплектование группы	2	Групповая
3.	08.09.		Набор и комплектование группы	2	Групповая
4.	09.09.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Групповая
5.	14.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
6.	15.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
7.	16.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
8.	22.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
10.	22.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
11.	23.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
12.	28.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
13.	29.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
14.	30.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
15.	05.10.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
16.	06.10.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
17.	07.10.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
18.	12.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
19.	13.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
20.	14.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
22.	19.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
22.	20.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
23.	22.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
24.	26.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
25.	27.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
26.	28.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
27.	02.11		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
28.	03.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая

29.	09.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
30.	10.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
31.	11.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
32.	16.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
33.	17.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
34.	18.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
35.	23.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
36.	24.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
37.	25.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
38.	30.11.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
39.	01.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
40.	02.12		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
41.	07.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
42.	08.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
43.	09.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
44.	14.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
45.	15.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
46.	16.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
47.	22.12.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
48.	22.12.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
49.	23.12.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
50.	28.12.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
51.	29.12.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
52.	30.12.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
53.	11.01.		Инструктаж по технике безопасности. Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
54.	12.01.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная

82.	23.03.		Техническая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
83.	24.03.		Техническая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
84.	29.03.		Техническая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
85.	30.03.		Техническая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
86.	31.03.		Техническая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
87.	05.04.		Техническая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
88.	06.04.		Техническая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
89.	07.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
90.	12.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
91.	13.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
92.	14.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
93.	19.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
94.	20.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
95.	22.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
96.	26.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
97.	27.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
98.	28.04.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
99.	03.05.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальный
100.	04.05.		Психологическая подготовка	2	Групповая
101.	05.05.		Итоговое занятие	2	---
102.	10.05.		Резерв*	2	---
103.	11.05.		Резерв*	2	---
104.	12.05.		Резерв*	2	---
105.	17.05.		Резерв*	2	---
106.	18.05.		Резерв*	2	---
107.	19.05.		Резерв*	2	---
108.	24.05.		Резерв*	2	---

* Резервные часы используются для посещения и участия в районных и городских мероприятиях.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Набор и комплектование группы. Правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности. Предмет, цель, задачи, содержание программы. Правила поведения в спортивном зале. Санитарно-гигиенические требования, врачебный контроль, самоконтроль. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Исторические сведения: физическая культура и спорт в России, футбол в России.

2. Общие вопросы теории игры. Правила игры, техника и тактика игры, судейство, разбор игр.

3. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.¹³ Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 60 м. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры неспецифическими средствами футбола. Подвижные игры специфическими средствами футбола. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини - футбол. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

4. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты перемещения, быстроты реакции. Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом». Повторный инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития ловкости. Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

5. Техническая подготовка. Техника игры в нападении: бег, удары по мячу, ведение, вбрасывания. Техника владения мячом. Техника полевого игрока. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении. Остановка мяча. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения. Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

Техника игры в защите.

6. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Групповые тактические действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Бег. Остановки. Повороты. Прыжки. Удары по мячу. Ведение. Вбрасывания. Ловля низких мячей. Обивание одной и обеими руками. Остановки мяча двумя руками.

Чередование различных упражнений между собой и в различных сочетаниях:

- на развитие скоростно-силовых качеств;
- на разные виды ведения мяча;
- с передачами мяча;
- на быстроту.

Перемещение различными способами.

Чередование изученных технических приемов и способов их выполнения в различных сочетаниях и комбинациях. Многократное выполнение изученных тактических действий. Многократное выполнение изученных технических приемов. Подготовительные игры. Учебные игры.

7. Психологическая подготовка. Блок упражнений, направленных на воспитание воли, самовоспитание, самовнушение, упражнения для снятия напряжения, упражнения, способствующие возникновению возбуждения.

8. Итоговое занятие. Подведение итогов.

9. Резерв*. Резервные часы используются для посещения и участия в районных и городских мероприятиях.

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Футбол» на 2022-2022 учебный год 2-й год обучения**

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.	07.09.		Вводное занятие	2	Групповая
2.	08.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
3.	14.09.		Общие вопросы теории игры	2	Групповая
4.	15.09.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
5.	22.09.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
6.	22.09.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
7.	28.09.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
8.	29.09.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
9.	05.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
10.	06.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
11.	12.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
12.	13.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
13.	19.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
14.	20.10.		Общая физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
15.	26.10.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
16.	27.10.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
17.	02.11.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
18.	03.11.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
19.	09.11.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
20.	10.11.		Специальная физическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная

48.	02.03.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
49.	09.03.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
50.	15.03.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
51.	16.03.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
52.	22.03.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
53.	23.03.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
54.	29.03.		Тактическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
55.	30.03.		Интегральная подготовка	2	Групповая, индивидуальная
56.	05.04.		Интегральная подготовка	2	Групповая, индивидуальная
57.	06.04.		Интегральная подготовка	2	Групповая, индивидуальная
58.	12.04.		Интегральная подготовка	2	Групповая, индивидуальная
59.	13.04.		Интегральная подготовка	2	Групповая, индивидуальная
60.	19.04.		Инструкторская и судейская практика	2	Групповая, индивидуальная
61.	20.04.		Инструкторская и судейская практика	2	Групповая, индивидуальная
62.	26.04.		Инструкторская и судейская практика	2	Групповая, индивидуальная
63.	27.04.		Инструкторская и судейская практика	2	Групповая, индивидуальная
64.	03.05.		Инструкторская и судейская практика	2	Групповая, индивидуальная
65.	04.05.		Психологическая подготовка	2	Групповая, индивидуальная
66.	10.05.		Итоговое занятие	2	---
67.	11.05.		Резерв*	2	---
68.	17.05.		Резерв*	2	---
69.	18.05.		Резерв*	2	---
70.	24.05.		Резерв*	2	---
71.	25.05.		Резерв*	2	---
72.	26.05.		Резерв*	2	---

* Резервные часы используются для посещения и участия в районных и городских мероприятиях

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Организационный момент: правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности. Предмет, цель, задачи, содержание программы. Правила

поведения в спортивном зале. Санитарно-гигиенические требования, врачебный контроль, самоконтроль.

Влияние физических упражнений на организм человека. Достижения российских футболистов за последнее время (итоги выступлений на чемпионатах мира, Европы). Турнирная таблица первенства России в высшей и первой лигах.

2. Общие вопросы теории игры. Правила игры, техника и тактика игры, судейство. Разбор игр.

3. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивным мячом: масса мяча 1 кг. Броски мяча друг другу двумя руками, из-за головы, снизу - вверх. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, перекаты в группировки, через правое, левое плечо. Стойка на лопатках. «Полушпагат».

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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. Старты из различных исходных положений. Бег на 10, 15, 20, 30 м., бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием бедра. Прыжки со скакалкой. Толкание набивного мяча (1кг) от груди, вперед, вверх.

Спортивные игры. Ручной мяч. Баскетбол.

4. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты перемещения, быстроты реакции. Специфические. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с

последующим ударом по воротам. Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам». Эстафеты: с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность. Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Подвижные игры специфическими средствами футбола. Упражнения для воспитания реакции на зрительное восприятие.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Неспецифические. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега на 360° через левое и правое плечо. Прыжки вверх, вперед - толчком одной и двумя ногами с места.

5. Техническая подготовка. Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

Обманные движения. Финт, после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. 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. Выбивание мяча от ворот с места.

6. Тактическая подготовка. Упражнения для развития умения «видеть поле»: выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия: точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Командные действия: выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Групповые действия: взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Командные действия: организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал. *Тактика вратаря:* организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Командные действия. Выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. 18 Противдействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Бег. Остановки. Повороты. Прыжки. Удары по мячу. Ведение. Вбрасывания. Ловля низких мячей. Отбивание одной и обеими руками в прыжке или броске. Остановки мяча одной, двумя руками. Обводка.

7. Интегральная подготовка. Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели.

Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5.

8. Инструкторская и судейская практика. Требования к полям для игры: размеры, разметка, площадь ворот, штрафная площадь, угловой сектор, ворота. Требования к мячу, к одежде игроков.

Продолжительность игры и численный состав игроков.

Судья на линии. Начало игры. Мяч в игре и мяч не в игре. Результат игры. «Вне игры».

Упрощенные правила игры.

9. Психологическая подготовка. Блок упражнений, направленных на воспитание воли, самовоспитание, самовнушение, упражнения для снятия напряжения, упражнения, способствующие возникновению возбуждения.

10. Итоговое занятие. Подведение итогов.

11. Резерв*. Резервные часы используются для посещения и участия в районных и городских мероприятиях.

Оценочные и методические материалы

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповая	Словесный; Наглядный, Практический; Описание; Объяснение; Рассказ; Разбор; Указание; Команды и распоряжения; Подсчёт; Показ упражнений и техники футбольных приёмов; Жестикуляция; Метод упражнений; Метод разучивания по частям; Метод разучивания в целом; Соревновательный метод; Игровой метод; Непосредственная помощь педагога ДО; Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней; Общефизические упражнения; Специальные физические упражнения	Использование учебных наглядных пособий; Видеофильмы, DVD, слайды. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе; DVD-диски о технических приёмах в футболе	Игровая практика, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки; турнир, эстафета, соревнование
2.	Общие вопросы теории игры	Групповая			
3.	Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуально-групповая			
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуально-групповая			
5.	Техническая подготовка	Групповая, индивидуально-групповая			
6.	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуально-групповая			
7.	Интегральная подготовка	Групповая, индивидуально-групповая			
8.	Психологическая подготовка	Групповая			
9.	Инструкторская и судейская подготовка	Групповая			
10.	Итоговое занятие	Групповая			
11.	Резерв	Групповая			

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Список литературы для обучающихся

1. А.А. Бриедик «Подвижные игры», М., «Пр.», 1967.
2. В.Г. Яковлев «Спортивные игры», Л., «Л.», 1977.
3. В.И. Старшинов «Личность и спорт», М., «Пр.», 1988.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Журналы «Физическая культура в школе».
2. А.М. Соскин «Чемпионаты мира по футболу», М., «Ф и с», 1998.
3. В. Вольф и Г. Штуденер «Тренировка по футболу», М., «Ф и с», 1989.
4. Г.П. Богданова «Уроки физической культуры в школе», М., «Пр.», 1986.
5. С.М. Вайцеховский «Книга тренера», М., «Пр.», 1988.
6. Ю.В. Цзен «Игры и упражнения», Л., «Л.», 1988.
7. Ю. Н. Неробеев «Спортивные игры», М., 1991.
8. С.Н. Андреев «Играй в минин - футбол», М., «Советский спорт», 1989.
9. «Футбол» - правила игры, М., «Ф и с», 1989.
10. «Физическая культура»: учеб. для профтехобразования, М., Высш. шк., 1984.
11. «Спортивные и подвижные игры». Учебник для физ. техникумов, М., «Ф и с», 1977.