

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мигнинская средняя школа» имени Полного Кавалера ордена Славы Юферова Григория
Прокопьевича
Ермаковского района, Красноярского края

ПРИНЯТО
решением
педагогического совета
Протокол от 26.08.2023 года № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора от 26.08.2023 года № 01-08-
131/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа:

7-11 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель: Ерыганов Н.А.,
педагог дополнительного образования

Мигна, 2023 год

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум. Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление обучающимся возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоевывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития детей. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития детей, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа «Юный футболист» предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по футболу на **108** часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

личество учащихся в объединении: 1 группа по 15 человек

Формы занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 5 минут.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом, является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цель и задачи программы.

Целью занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Содержание занятий дополнительного образования «Футбол» позволяет решать следующие **задачи**:

1. Образовательные задачи

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

-обучить детей безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.

-освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. Развивающие задачи

-развивать внимание, воображение обучающихся;

-формировать у обучающихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

3. Воспитательные задачи

-содействовать становлению и развитию у обучающихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

-воспитывать у обучающихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

-укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

В младшей группе решаются определённые **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Сроки реализации программы: 1 год (36неделя,108 часов в год)

Адресат программы: обучающиеся 7 – 10 лет.

Количество учащихся в объединении: 1 группа по 15 человек.

Формы занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 учебным часа, перерыв между занятиями 5 минут.

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
- Видеofilьмы, 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 и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

1.3. Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Количество учебных часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Раздел I. Введение в программу	8	1	7
2	Раздел II. Общая физическая подготовка.	26	1	29
3	Раздел III. Специальная физическая подготовка	36	2	34
	Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка	30	4	30
	ИТОГО:	104	4	100

Календарный учебный график

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1.	2 ч								

Раздел 2.	10 ч.	6ч.							
Раздел 3.		6 ч.	12ч.	1 1 ч.	.				
Раздел 4.				1 ч.	12ч	1 2ч.	1 2ч.	1 2 ч.	16ч

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество учебных часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практич- еские занятия
	Раздел I. Введение в программу	2	1	1
	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.	2	1	1
	Раздел II. Общая физическая подготовка.	16	7	8
	Техника игры в футбол Тактика игры в футбол.	2	1	1
	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	1	1
	Упражнения с набивным мячом	2	1	1
	Акробатические упражнения	2	1	1
	Упражнение в висах и упорах.	2	1	1
	Легкоатлетические упражнения	2	1	1
	Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.	2	1	1
	Удары по мячу головой.	1		1
	Спортивные эстафеты «С детства мы со спортом дружим».	1		1
	Раздел III. Специальная физическая подготовка	29	8	21
	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	7	1	6
	Отбор мяча.	4	1	3
	Техника игры вратаря.	2	1	1
	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	2	1	1
	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.	2	1	1
	Техника передвижений.	2	1	1

Удары по мячу ногой.	4	1	3
Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2
Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам, волейбол.	4	1	3
Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка	70	14	54
Специальные упражнения для развития быстроты.	9	1	8
Изучение упражнений для развития стартовой скорости.	2	1	1
Специальные упражнения для развития ловкости.	2	1	1
Техника игры в футбол.	10	1	9
Точность удара.	9	1	8
Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.	2	1	1
Техника передвижения.	4	1	3
Остановка мяча.	2	1	1
Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	4	1	3
Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.	4	1	3
Понятие о тактике и тактической комбинации.	4	1	3
Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.	3	1	4
Тактика защиты.	3	1	2
Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	2	1	1
Воспитательная работа	4	-	1
ИТОГО:	108	30	78

Содержание программы

Раздел I. Введение в программу (2 часа)

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Беседы о: Гигиенических знаниях и навыках. Закаливание. Место занятий, оборудование.

Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;

Спорт как часть физической культуры.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

.Раздел II. Общая физическая подготовка (16 часов)

Тема 1. Изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Требование к месту занятия и оборудованию.

Изучать основные приемы ведения мяча, передачи. Действие нападающих и защитников, действия вратаря. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Проведение практического занятия.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, 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 различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема 3. Упражнения с набивным мячом Учебная игра.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Тема 4. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, перекаты. Учебная игра.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Тема 5. Упражнение в висах и упорах. Учебная игра.

Изучение упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Тема 6. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Тема 7. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Тема 8. Удары по мячу головой. Выполнение ударов по мячу головой. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней частью подъема катящегося мяча. Учебная игра.

Выполнять удары по мячу головой, остановку мяча подошвой и внутренней частью подъема. Обманные движения (финты). Обучать финтам.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (29 часов)

Тема 1. Ведение мяча. Ведение внешней, внутренней частью подъёма. Обманные движения (финты). Обучения финтам. Учебная игра.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

Тема 2. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Тема 3. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля летящего на встречу мяча. Учебная игра.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с 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.

Тема 4.Отбивание мяча без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра.

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Тема 5.Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук. Тактика игры в футбол. Правила игры.

Тема 6.Техника передвижений. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставными и скрестными шагами. Учебная игра.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Тема 7.Учебная игра. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.

Виды ударов

Удар по мячу ногой

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

Тема 8.Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра.

Проведение подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Тема 9.Спортивные игры. Баскетбол по упрощенным правилам, волейбол. Учебная игра.

Проведение спортивных игр.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка (70 часов)

Тема 1. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Развитие быстроты.

Тема 2. Изучение упражнений для развития стартовой скорости.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Учебная игра. Проведения занятия для развития скорости.

Тема 3. Специальные упражнения для развития ловкости. Учебная игра.

Проведение специальные упражнения для развития ловкости.

Тема 4. Техника игры в футбол. Учебная игра.

Обучение передвижениям игроков в игре.

Тема 5. Точность удара. Учебная игра.

Выполнение ударов на точность.

Тема 6. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря. Учебная игра.

Анализировать выполнение технических приёмов игры вратаря.

Тема 7. Практические занятия. Техника передвижения. Учебная игра.

Проведение практического занятия по тактическим действиям.

Тема 8. Остановка мяча. Учебная игра.

Выполнение ударов на точность.

Тема 9. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.

Анализировать выполнение технических приёмов игры вратаря.

Тема 10. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра.

Проведение практического занятия по тактическим действиям.

Тема 11. Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации.

Учебная игра.

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

Тема 12. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

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; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тема 13. Индивидуальные действия. Тактика защиты. Учебная игра.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Тема 14. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Учебная игра.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Тема 15. Групповые действия. Учебная игра

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

1.4. Планируемые результаты

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

1.5. Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в форме бесед и учебно - тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся

Основная форма подведения итогов являются выступления на соревнованиях, сдача нормативов

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество учебных часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.	1	1	-	
2.	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.	1	-	1	
3.	Техника игры в футбол Тактика игры в футбол.	1	1	-	
4.	Техника игры в футбол Тактика игры в футбол.	1	-	1	
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	1	-	
6.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	-	1	
7.	Упражнения с набивным мячом.	1	1	-	
8.	Упражнения с набивным мячом.	1	-	1	

9.	Акробатические упражнения.	1	1	-	
10.	Акробатические упражнения.	1	-	1	
11.	Упражнение в висах и упорах.	1	1	-	
12.	Упражнение в висах и упорах.	1	-	1	
13.	Легкоатлетические упражнения.	1	1	-	
14.	Легкоатлетические упражнения.	1	-	1	
15.	Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.	1	1	-	
16.	Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.	1	-	1	
17.	Удары по мячу головой.	1	1	-	
18.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	1	1	-	
19.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	1	-	1	
20.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	1	-	1	
21.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	1	-	1	
22.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	1	-	1	
23.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	1	-	1	
24.	Ведение мяча. Обманные движения (финты).	1	-	1	
25.	Отбор мяча.	1	1	-	
26.	Отбор мяча.	1	-	1	
27.	Техника игры вратаря.	1	1	-	
28.	Техника игры вратаря.	1	-	1	
29.	Техника игры вратаря.	1	-	1	
30.	Техника игры вратаря.	1	-	1	
31.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	1	-	
32.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
33.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
34.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
35.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
36.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
37.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
38.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
39.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	-	1	
40.	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.	1	1	-	
41.	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.	1	-	1	
42.	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.	1	-	1	
43.	Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.	1	-	1	

44.	Техника передвижений.	1	1	-	
45.	Техника передвижений.	1	-	1	
46.	Техника передвижений.	1	-	1	
47.	Техника передвижений.	1	-	1	
48.	Техника передвижений.	1	-	1	
49.	Техника передвижений.	1	-	1	
50.	Техника передвижений.	1	-	1	
51.	Техника передвижений.	1	-	1	
52.	Техника передвижений.	1	-	1	
53.	Удары по мячу ногой.	1	1	-	
54.	Удары по мячу ногой.	1	-	1	
55.	Удары по мячу ногой.	1	-	1	
56.	Удары по мячу ногой.	1	-	1	
57.	Подвижные игры и эстафеты.	1	-	1	
58.	Подвижные игры и эстафеты.	1	-	1	
59.	Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам, волейбол.	1	1	-	
60.	Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам, волейбол.	1	-	1	
61.	Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам, волейбол.	1	-	1	
62.	Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам, волейбол.	1	-	1	
63.	Специальные упражнения для развития быстроты.	1	1	-	
64.	Специальные упражнения для развития быстроты.	1	-	1	
65.	Специальные упражнения для развития быстроты.	1	-	1	
66.	Специальные упражнения для развития быстроты.	1	-	1	
67.	Изучение упражнений для развития стартовой скорости.	1	1	-	
68.	Изучение упражнений для развития стартовой скорости.	1	-	1	
69.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	1	-	
70.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	-	1	
71.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	-	1	
72.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	-	1	
73.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	-	1	
74.	Специальные упражнения для развития	1	-	1	

	ловкости.				
75.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	-	1	
76.	Техника игры в футбол.	1	1	-	
77.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
78.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
79.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
80.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
81.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
82.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
83.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
84.	Техника игры в футбол.	1	-	1	
85.	Точность удара.	1	1	-	
86.	Точность удара.	1	-	1	
87.	Точность удара.	1	-	1	
88.	Точность удара.	1	-	1	
89.	Точность удара.	1	-	1	
90.	Точность удара.	1	-	1	
91.	Точность удара.	1	-	1	
92.	Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.	1	1	-	
93.	Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.	1	-	1	
94.	Техника передвижения.	1	1	-	
95.	Техника передвижения.	1	-	1	
96.	Остановка мяча.	1	1	-	
97.	Остановка мяча.	1	-	1	
98.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	1	-	
99.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	-	1	
100.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.	1	1	-	
101.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.	1	-	1	
102.	Понятие о тактике и тактической комбинации.	1	1	-	
103.	Понятие о тактике и тактической комбинации.	1	-	1	
104.	Понятие о тактике и тактической комбинации.	1	-	1	
105.	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.	1	1	-	
106.	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.	1	-	1	
107.	Тактика защиты.	1	1	-	
108.	Тактика защиты.	1	-	1	

109.	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	1	1	-	
110.	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	1	-	1	
111.	Соревнования по футболу	1	-	1	
112. 1	Соревнования по футболу	1	-	1	
113.	Соревнования по футболу	1	-	1	
114.	Соревнования по футболу	1	-	1	
	ИТОГО:	152	31	83	

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из

задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10	11	12
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Основные формы деятельности

- спортивные игры,
- соревнования,
- выполнение тестовых заданий,
- зачёты.

Требования к оборудованию учебного процесса:

- школьный стадион (весенне-летний период);
- спортзал школы (осенне-зимний период); -
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

План воспитательной работы

Педагога дополнительного образования: Ерыганов Н.А.

2019\2020 учебный год

Программа спортивной подготовки «Юный футболист»

Цель: способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

№\п\п	Название мероприятия	Сроки
1.	Спортивные эстафеты «С детства мы со спортом дружим».	Декабрь
2.	Соревнования по футболу.	ноябрь
3.	Товарищеская встреча по футболу с командой с.Семенниково	декабрь
4.	Первенство школы по футболу.	Май

4.Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

План воспитательной работы

Педагога дополнительного образования: Ерыганов Н.А.

2019\2020 учебный год

Программа спортивной подготовки «Юный футболист»

Цель: способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

№\п\п	Название мероприятия	Сроки
1.	Спортивные эстафеты «С детства мы со спортом дружим».	Декабрь
2.	Соревнования по футболу «Спорт как альтернатива»	ноябрь
3.	Товарищеская встреча по футболу с командой с.Семенниково	декабрь
4.	Первенство школы по футболу «Мы юные футболисты»	Май