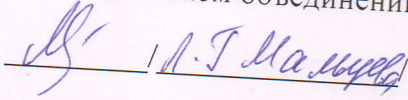


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 пос. Редкино

РАССМОТРЕНО

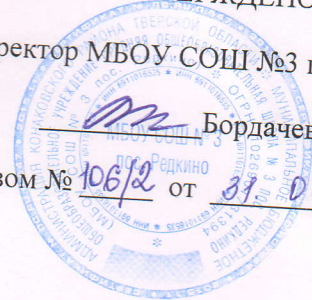
на методическом объединении

 И. И. Мамонов

Протокол № 1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 пос. Редкино



Бордачев В.А.

Приказом № 106/2 от 31.08 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

(стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

Программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и направлена на повышение двигательной активности обучающихся, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников 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 является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** и особенность данной программы в том, 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 детей к данному виду спорта.

### Цель программы

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

### Образовательные задачи

1. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе
2. Обучать навыкам спортивного мастерства, элементам игры в футбол.
3. Обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями
4. освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
5. Подготовка судей-общественников по футболу.

### Развивающие задачи

1. Развивать у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость.
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей
4. Развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

### Воспитательные задачи

1. Формировать патриотизм.
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.

4. воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности
5. Приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **Условия набора**

Программа предназначена для детей 7–17 лет., формируются группы в зависимости от возраста.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа может иметь сетевое взаимодействие.

### **Сроки реализации программы**

Программа разработана на 1 год, занятия проходят 2 раза в неделю, время занятий 2 академический час.

### **Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Минимальное количество обучающихся в группе — 10 чел.

**Возрастные особенности обучающихся:** говоря о юношеском возрасте, необходимо иметь в виду не просто возрастные, а половозрастные особенности, так как половые различия весьма существенны и проявляются в специфике эмоциональных реакций, в структуре общения, в критериях самооценок, в соотношении этапов и возрастных характеристик профессионально-трудового и брачно-семейного самоопределения.

### **Личностное развитие школьников, психологические особенности детей.**

Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, на который он проецирует свою фантазию. Напротив, для юноши внешний, физический мир — только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам. «Открытие» своего внутреннего мира — важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Внутреннее «Я» может не совпадать с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабоволие — самая распространенная форма юношеской самокритики.

Характерная черта ранней юности — формирование жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, а с другой стороны — это результат конкретизации целей и мотивов. Жизненный план в точном смысле этого слова возникает тогда, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения.

### **Формы и методы обучения**

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основными формами обучения игры в футбол, являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, потоковым, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются **разнообразные формы и методы проведения этих занятий:**

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: -методы упражнений; -игровой; -соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Период учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

### **Планируемые результаты**

детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре.
- освоение тактики игры.
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- выполняют основные действия игры вратаря.
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- осваивают основы судейской и инструкторской практики.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

### Формы и методы контроля

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

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

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

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

### Способы фиксации результата

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

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

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- участие в соревнованиях различного уровня.
- турнир (между собой, между другими командами)

### Условия обеспечения программы

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

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

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

- футбольные ворота с сетками - 2 шт.;
- футбольные мячи - 10 шт.;
- стойки футбольные- 6 шт.;
- мяч набивной 2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный 5 - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры 5 - по 4 шт.
- фишки переносные 5 - 20 шт.
- манишки 5 - 20 шт.

- мячи мини-футбольные 5- 10 шт.
- секундомер 5 - 1 шт.
- флажки судейские 5- комплект

**Учебный план.  
(стартовый уровень) 68 ч.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний по футболу	4	2	1	Анкетирование
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	10	2	8	Зачет
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	10	2	8	Зачет
4	Техника ведения мяча.	8	2	6	Зачет
5	Техника защитных действий.	12	2	9	Зачет
6	Тактика и техника игры.	12	2	9	Зачет
7	Соревнования, правила соревнований.	4	2	2	Зачет
8	Техническая и тактическая подготовка. Разбор игры.	8	2	9	Оценка судей
	• Всего	68	16	52	

**Содержание программы:  
1. Основы знаний по футболу.**

Теория:

**- Развитие футбола в России и за рубежом:**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**- Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

**- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий

физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Практика:

### **- Профилактика травматизма при занятиях футболом:**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

## **2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Теория:

- Стойка игрока.

Практика:

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

## **3. Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

Теория: изучения техники ударов по мячу

Практика:

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

## **4. Техника ведения мяча.**

Теория: изучение техники ведения мяча

Практика:

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

## 5. Техника защитных действий.

Теория:

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.

Практика:

- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

## 6. Тактика и техника игры.

Теория:

- Расстановка игроков на поле.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Практика:

- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
  - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## 7. Соревнования, правила соревнований.

Теория:

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.

Практика:

- Эстафеты с элементами футбола.

## 8. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: технические и тактические приёмы подготовки.

Практика:

### Техническая подготовка.

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногами.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.



**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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 видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно о своемременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

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

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

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

#### Методическое обеспечение программы

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

#### Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4	4	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет

1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

*Для полевых игроков:*

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### **Для вратарей:**

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.  
Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

#### **Список используемой литературы:**

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
2. Андреев С., Алиев Э. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007
3. Колодницкий Г.А., В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.
4. Ланда Б.Х. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
5. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
6. Полдозов А. «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2006
7. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
8. Тюленьков С.Ю., А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000

#### **Список литературы для детей.**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
5. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

Календарный учебный график  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
 художественной направленности  
**«Футбол»**

№ п/п	месяц	число	форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	Групповое	2	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола. Правила игры.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Активирование
2	сентябрь	11	Индивидуальное/ Групповое/ подгрупповое	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
3	сентябрь	18	Индивидуальное/ Групповое/ подгрупповое	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Ведение мяча с обводкой стоек.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
4	сентябрь	25	Индивидуальное/ Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
5	октябрь	2	Индивидуальное/ Групповое/ подгрупповое	2	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
6	октябрь	9	Индивидуальное/ Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Эстафеты с ведением мяча.	Большой спортивный зал	Зачет

7	октябрь	16	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
8	октябрь	23	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. Ввод мяча в игру.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
9	октябрь	30	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
10	ноябрь	6	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Эстафеты с ведением мяча.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
11	ноябрь	13	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствование остановки мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
12	ноябрь	20	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет

13	ноябрь	27	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
14	декабрь	4	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Жонглирование мячом. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
15	декабрь	11	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Удар по летящему мячу внутренней и внешней частью подъема.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
16	декабрь	18	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Удар по летящему мячу внутренней и внешней стороной стопы.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
17	декабрь	25	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Удар по летящему мячу серединой подъема. Удар по мячу серединой лба.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
18	январь	15	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствование ударов по летящему мячу. Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет

19	январь	22	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
20	январь	29	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2*	Совершенствование техники обводки. Умение найти свободное пространство и занять его.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
21	февраль	5	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
22	февраль	12	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. у. 13.02 43 Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
23	февраль	19	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой, перехватом, корпусом, подкатом.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
24	февраль	26	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Совершенствования техники отбора мяча.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
25	март	4	Индивидуальное Групповое/	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Розыгрыш	Большой спортивный зал	Зачет



26	март	11	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Розыгрыш углового удара. Совершенствование розыгрыша стандартов.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
27	март	18	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Эстафеты на развитие скоростных способностей. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
28	март	25	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Игра «Стенку». Совершенствование игры в «стенку».	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
29	апрель	1	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
30	апрель	8	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
31	апрель	15	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Судейская практика. Судейство игры в футбол.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
			подгрупповое		свободного и штрафного удара.	(футбольное поле)	

32	апрель	22	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	2	Учебная игра с тактическими задачами	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
33	апрель	29	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	1	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
34	май	6	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	1	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра. Пробитие 11 метрового удара.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
35	май	13	Индивидуальное Групповое/ подгрупповое	1	Товарищеская встреча по футболу с другими школами.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Зачет
36	май	20	Групповое	1	Разбор игры. Домашнее задание на каникулы.	Большой спортивный зал (футбольное поле)	Оценка судей
ИТОГО				68			