Комитет Администрации Кытмановского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр
спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на
педагогическом совете
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:
Директор Л.В.Роор
Пр. № 30 от 15.09.2021

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
по футболу «Урожай-2»
Возраст обучающихся: 7 - 16 лет.
Срок реализации: 3 года.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Гололобов Юрий Викторович,
тренер-преподаватель, высшей
категории

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Актуальность:

заключается в том, что в сельской местности остро стоит проблема досуга детей. Интерес к занятиям футболом во все времена был актуальным. Реализация программы по футболу позволяет охватить большое количество детей и приобщить их к данному виду спорта.

В учреждении реализуются дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие программы) направленные на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

Программой по футболу, предусмотрено следующее соотношение объемов обучения к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- футбол в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- физическая культура

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на обучающихся 7 - 16 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
футбол	6 часов в неделю; 216 часа в год.	6 часов в неделю; 216 часа в год	6 часов в неделю; 216 часа в год

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Создать условия для занятости обучающихся, укрепления их здоровья, физического развития, осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом путем приобщения к регулярным занятиям футболом

Задачи:*Личностные:*

- Принятие обучающимися ценности здоровья, мотивирование к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям в объединении "Футбол"

Образовательные (предметные):

- Обучение технике и тактике футбола.
- Воспитание морально-этических, волевых качеств.
- Обучение командному, групповому взаимодействию.
- Укрепление здоровья обучающихся.
- Ориентация на футбол как вид спорта

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> • основы правил игры; • основы судейства 	<ul style="list-style-type: none"> • историю Российского футбола; • правила игры; • правила 	<ul style="list-style-type: none"> • терминологию; • историю мирового и отечественного футбола; • основные виды

		<p>судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● систему розыгрышей основных мировых соревнований 	<p>профилактики заболеваний и травм;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● правильность выполнения различных физических упражнений; ● основные и специальные элементы игры в футбол
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> ● остановить мяч ногой; ● передавать мяч ногой (внутренней частью стопы); ● вести мяч левой и правой ногой; ● ударить по мячу средней частью подъема 	<ul style="list-style-type: none"> ● остановить мяч всеми частями тела; ● передать мяч ногой, головой (всеми возможными способами); ● ударить по мячу всеми частями стопы и головой. 	<ul style="list-style-type: none"> ● правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок; ● поддерживать свой уровень физической подготовленности; ● с пониманием относится к другим ребятам
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> ● игровой ситуацией на поле ● основами двухсторонней игры 	<ul style="list-style-type: none"> ● техникой и тактикой проведения игровых встреч 	<ul style="list-style-type: none"> ● высокий уровень технико - тактической подготовки;

1.3. Содержание программы

«Футбол»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	<ul style="list-style-type: none"> ● нет

1.1	Вводное занятие	2	2	0	● нет
2	Общая физическая подготовка	57	5	52	● нет
2.3	Гимнастические упражнения	6	1	5	● нет
2.4	Акробатические упражнения	6	1	5	● нет
2.5	Легкоатлетические упражнения	15	1	14	● нет
2.6	Подвижные игры и эстафеты	15	1	14	● нет
2.7	Спортивные игры	15	1	14	● нет
3	Специальная физическая подготовка	50	3	47	● нет
3.9	Упражнения для развития быстроты	21	1	20	● нет
3.10	Упражнения для развития ловкости	21	1	20	● нет
3.11	Упражнения на развития выносливости	8	1	7	● нет
4	Техническая и тактическая подготовка	74	10	64	● нет
4.13	Удары по мячу левой и правой ногой	6	1	5	● нет
4.14	Удары по мячу головой	6	1	5	● нет
4.15	Обработка мяча	9	1	8	● нет
4.16	Ведение мяча различными частями стопы	9	1	8	● нет
4.17	Обманные движения (финты)	4	1	3	● нет
4.18	Отбор мяча	6	1	5	● нет

4.19	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6	1	5	● нет
4.20	Техника игры вратаря	4	1	3	● нет
4.21	Упражнения на видение поля	8	1	7	● нет
4.22	Групповые действия	16	1	15	● нет
5	Правила игры и судейства в футболе	2	2	0	● нет
5.24	Правила игры и судейства в футболе	2	2	0	● нет
6	Контрольные игры и соревнования	25	2	23	● Соревнования
6.26	Контрольные игры и соревнования	25	2	23	● Соревнования
7	Экскурсии, просмотр матчей	6	6	0	● нет
7.28	Экскурсии, просмотр матчей	6	6	0	● нет
	Итого:	216	30	186	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1.1. Вводное занятие

Теория:

Техника безопасности при проведении занятий. История становления футбола в СССР и России. Современный футбол

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр

2.1. Гимнастические упражнения

Практика:

упражнения для мышц верхнего и нижнего плечевого пояса, для мышц шеи, ног на расслабления и восстановления дыхания, координацию.

2.2. Акробатические упражнения

Практика:

Кувырки, стойки, перекаты, повороты

2.3. Легкоатлетические упражнения

Практика:

Бег на короткие дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Практика:

Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодоление препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.5. Спортивные игры

Практика:

Ручной мяч, баскетбол

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений

3.1. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводка стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2. Упражнения для развития ловкости

Практика:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.

3.3. Упражнения на развития выносливости

Практика:

Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая и тактическая подготовка

Теория:

Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах. Техника и специфика игры вратаря.

4.1. Удары по мячу левой и правой ногой

Практика:

Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, предавая мячу различные вращения

4.2. Удары по мячу головой

Практика:

Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).

4.3. Обработка мяча

Практика:

Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий

4.4. Ведение мяча различными частями стопы

Практика:

Ведение мяча различными частями стопы, левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения

4.5. Обманные движения (финты)

Практика:

Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

4.6. Отбор мяча

Практика:

Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты

4.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Практика:

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шага, на точность под левую и правую ногу, на дальность

4.8. Техника игры вратаря

Практика:

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.

4.9. Упражнения на видение поля

Практика:

Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами, 6-8 игроков становятся в круг и передают между собой мяч в одно касание

4.10. Групповые действия

Практика:

Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

5. Правила игры и судейства в футболе

Теория:

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил

5.1. Правила игры и судейства в футболе

Теория:

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил

6. Контрольные игры и соревнования

Практика:

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

6.1. Контрольные игры и соревнования

Практика:

Контрольные матчи с другими детскими командами. Соревнования согласно календарному плану.

7. Экскурсии, просмотр матчей

Теория:

Посещение матчей ведущих Российских команд (Спартак, Динамо, Локомотив, ЦСКА), просмотр DVD с играми Реала, Челси, Барселоны

7.1. Экскурсии, просмотр матчей

Теория:

Посещение матчей ведущих Российских команд (Спартак, Динамо, Локомотив, ЦСКА), просмотр матчей с играми Реала, Челси, Барселоны

Календарный график, Стартовый уровень:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				теория	2	Техника безопасности при проведении занятий. История становления футбола в СССР и России. Современный футбол	спортзал	Текущий
2				теория	2	Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр	спортзал	Текущий
3				теория практика	2	Правила игры. Удар по мячу, ведение. ОФП, СФП. Игра	спортзал	Текущий
4				практика	2	Правила игры, удар по мячу. ОФП, СФП. Игра	спортзал	Текущий
5				практика	2	Правила игры. Удар по мячу, ОФП, СФП. Игра	спортзал	Текущий
6				практика	2	Удар по мячу, ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
7				практика	2	Удар по мячу «С лету», ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
8				теория практика	2	Закрепление: Удар по мячу, ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
9				практика	2	Удар по мячу(головой), ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
10				Теория Практика	2	Удар по воротам. Техника игры вратаря	Спортзал	Текущий
11				практика	2	Удар по воротам. Техника игры вратаря	Спортзал	Текущий
12				практика	2	Удар по воротам. Техника игры вратаря	спортзал	Текущий
13				практика	2	Удар по мячу(головой), ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
14				практика	2	Удар по мячу(головой), ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
15				практика	2	Удар по мячу(головой), ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
16				Теория практика	2	Удар по мячу(головой), ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий
17				практика	2	Закрепление: Удар по мячу(головой), ОФП, СФП. Игра.	спортзал	Текущий

18				практика	2	Просмотр игр ведущих клубов	спортзал	Текущий
19				Теория практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала	спортзал	Текущий
20				практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
21				практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
22				практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
23				практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
24				практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
25				практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
26				Теория практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
27				практика	2	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
28				практика	2	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
29				практика	2	Ведение мяча серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
30				Теория практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Учебно-тренировочная игра с	спортзал	Текущий

						применением изученного материала. ОФП, СФП		
31				практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
32				Теория практика	2	Финт «уходом с убираением мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
33				практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала ОФП, СФП	спортзал	Текущий
34				практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
35				практика	2	Отбор мяча выбиванием. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
36				практика	2	Отбор мяча выбиванием . Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
37				практика	2	Соревнования	Спортзал	Соревнования
38				Теория	2	Просмотр матчей ведущих клубов	спортзал	Текущий
39				Теория практика	2	Вбрасывание, Отбор мяча. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
40				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
41				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
42				практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала ОФП, СФП	спортзал	Текущий
43				практика	2	Изучение комбинации «смена мест». ОФП, СФП	спортзал	Текущий
44				Теория практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Текущий

						ОФП, СФП		
45				Практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
46				практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника с мячом. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
47				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
48				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
49				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. Судейство. ОФП, СФП.	спортзал	Текущий
50				Теория практика	2	Совершенствование комбинации футбола. Судейство. ОФП, СФП.	спортзал	Текущий
51				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
52				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
53				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
54				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
55				Теория практика	2	Совершенствование комбинации футбола. Судейство. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
56				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
57				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
58				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
59				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
60				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
61				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного	спортзал	Текущий

						материала. ОФП, СФП		
62				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
63				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
64				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
65				теория	2	Просмотр матчей ведущих клубов. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
66				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
67				практика	2	Соревнования	спортзал	соревн ования
68				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
69				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП.	спортзал	Текущ ий
70				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
71				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
72				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
73				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
74				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
75				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
76				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
77				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
78				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
79				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
80				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного	спортзал	Текущ ий

						применением изученного материала. ОФП, СФП.		ий
101				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала	спортзал	Текущ ий
102				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
103				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
104				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
105				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
106				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий
107				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущ ий

Базовый уровень (2 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
1.1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
2	Общая физическая подготовка	68	10	58	• нет
2.3	Гимнастические упражнения	14	2	12	• нет
2.4	Акробатические упражнения	12	2	10	• нет
2.5	Легкоатлетические упражнения	14	2	12	• нет
2.6	Подвижные игры и эстафеты	14	2	12	• нет
2.7	Спортивные игры	14	2	12	• нет
3	Специальная физическая подготовка	39	6	33	• нет
3.9	Упражнения для развития быстроты	13	2	11	• нет
3.10	Упражнения для развития ловкости	13	2	11	• нет
3.11	Упражнения для развития выносливости	13	2	11	• нет
4	Техническая и тактическая подготовка	83	15	68	• нет
4.13	Освоение техники и тактики передвижения	6	1	5	• нет
4.14	Удары по мячу различными способами	13	1	12	• нет

4.15	Обработка мяча	11	1	10	● нет
4.16	Ведение мяча	12	1	11	● нет
4.17	Обманные движения (финты)	7	1	6	● нет
4.18	Отбор мяча	5	1	4	● нет
4.19	Техника игры вратаря	5	1	4	● нет
4.20	Тактика нападения	6	2	4	● нет
4.21	Тактика полузащиты	6	2	4	● нет
4.22	Тактика защиты	6	2	4	● нет
4.23	Тактика вратаря	6	2	4	● нет
5	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
5.25	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
6	Контрольные игры и соревнования	20	0	20	● Соревнования
6.27	Контрольные игры и соревнования	20	0	20	● Соревнования
	Итого:	216	37	179	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1.1. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с местом занятий (спортивным залом), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Необходимость общей физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц

2.1. Гимнастические упражнения

Практика:

Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания

2.2. Акробатические упражнения

Практика:

Кувырки, стойки, перекаты, повороты

2.3. Легкоатлетические упражнения

Практика:

Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Практика:

Бой петухов, Не дай мяч водящему, Салки, Снайпер, беговые эстафеты, преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

2.5. Спортивные игры

Практика:

баскетбол, лапта

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Необходимость специальной физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по специальной физической подготовке на основные группы мышц

3.1. Упражнения для развития быстроты

Практика:

Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

3.2. Упражнения для развития ловкости

Практика:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам,

подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела

3.3. Упражнения для развития выносливости

Практика:

Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техническая и тактическая подготовка

Теория:

Необходимость освоения технической и тактической подготовки для обучения игре в футбол. Знакомство с основными техническими и тактическими принципами подготовки футболиста

4.1. Освоение техники и тактики передвижения

Практика:

Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.

4.2. Удары по мячу различными способами

Практика:

Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта.

4.3. Обработка мяча

Практика:

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

4.4. Ведение мяча

Практика:

Ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

4.5. Обманные движения (финты)

Практика:

После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача меча назад, откатывая

его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.

4.6. Отбор мяча

Практика:

Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперником, обучение умению выбрать момент для отбора мяча, отбор в подкате.

4.7. Техника игры вратаря

Практика:

Основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча рукой, выбивание мяча с земли и с рук.

4.8. Тактика нападения

Практика:

Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

4.9. Тактика полузащиты

Практика:

Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.

4.10. Тактика защиты

Практика:

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

4.11. Тактика вратаря

Практика:

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, уметь организовать построение стенки перед пробитием штрафного и свободного ударов, игра на выходах

5. Правила игры в футбол

Теория:

Классификация, уровни соревнований и турниров по футболу.

5.1. Правила игры в футбол

Практика:

Применение знаний судейства и правил игры во время тренировочных занятий

6. Контрольные игры и соревнования

6.1. Контрольные игры и соревнования

Практика:

участие обучающихся в соревнованиях

Календарный график, Базовый уровень:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				теория	2	Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале.	спортзал	Текущий
2				теория	2	Необходимость общей физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц	спортзал	Текущий
3				теория практика	2	Изучение различных видов ударов: Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). ОФП, СФП	спортзал	Текущий
4				практика	2	Изучение различных видов ударов: Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней	спортзал	Текущий
5				практика	2	Изучение различных видов ударов: Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней) ОФП, СФП	спортзал	Текущий
6				практика	2	Изучение различных видов ударов: Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней) ОФП, СФП	спортзал	Текущий
7				Теория практика	2	Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). ОФП, СФП	спортзал	Текущий
8				практика	2	Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). ОФП, СФП	спортзал	Текущий

9				практика	2	Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). ОФП, СФП	спортзал	Текущий
10				Практика	2	Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). ОФП, СФП	Спортзал	Текущий
11				практика	2	Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). ОФП, СФП	Спортзал	Текущий
12				практика	2	Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта. Техника игры вратаря. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
13				практика	2	Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта. Техника игры вратаря. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
14				практика	2	Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта ОФП, СФП.	спортзал	Текущий
15				практика	2	Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта ОФП, СФП	спортзал	Текущий
16				Теория практика	2	Совершенствование техники видов ударов ногой слёта. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
17				практика	2	Совершенствование техники видов ударов. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
18				практика	2	Просмотр игр ведущих клубов	спортзал	Текущий
19				Теория практика	2	Остановка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
20				практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
21				практика	2	Остановка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
22				практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного	спортзал	Текущий

						материала. ОФП, СФП		
23				практика	2	Обработка мяча. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
24				практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
25				практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
26				Теория практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
27				практика	2	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
28				практика	2	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
29				практика	2	Ведение мяча серединой подъёма. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
30				Теория практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
31				практика	2	Финт финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Групповые действия в обороне. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
32				Теория практика	2	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
33				практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
34				практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно- тренировочная	спортзал	Текущий

						игра с применением изученного материала. ОФП, СФП		
35				практика	2	Отбор мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
36				практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
37				практика	2	Соревнования	Спортзал	Соревнования
38				Теория	2	Просмотр матчей ведущих клубов	спортзал	Текущий
39				Теория практика	2	Вбрасывание, Отбор мяча. Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала.	спортзал	Текущий
40				практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
41				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
42				практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча . Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
43				практика	2	Изучение комбинации «смена мест». ОФП, СФП	спортзал	Текущий
44				Теория практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
45				Практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
46				практика	2	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника с мячом. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
47				Теория практика	2	Виды отборов мяча. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
48				практика	2	Виды отборов мяча. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
49				практика	2	Виды отборов мяча. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
50				Теория практика	2	Совершенствование комбинации футбола. Судейство. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
51				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
52				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий

53				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
54				практика	2	Совершенствование комбинации футбола. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
55				Теория практика	2	Совершенствование комбинации футбола. Судейство. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
56				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
57				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
58				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
59				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
60				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
61				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
62				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
63				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
64				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
65				теория	2	Просмотр матчей ведущих клубов	спортзал	Текущий
66				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
67				практика	2	Соревнования	спортзал	соревнования
68				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
69				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
70				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
71				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
72				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий

						применением изученного материала. ОФП, СФП		
92				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
93				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
94				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
95				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
96				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
97				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
98-99				практика	4	Соревнования.	спортзал	соревнования
100				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
101				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
102				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
103				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
104				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
105				Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
106				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий
107-108				практика	2	Учебно- тренировочная игра с применением изученного материала. ОФП, СФП	спортзал	Текущий

**Продвинутый уровень (3 год обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.3

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
1.1	Вводное занятие	2	2	0	• нет
2	Общая физическая подготовка	34	10	28	• нет
2.3	Гимнастические упражнения	7	2	5	• нет
2.4	Акробатические упражнения	6	2	4	• нет
2.5	Легкоатлетические упражнения	7	2	5	• нет
2.6	Подвижные игры и эстафеты	7	2	5	• нет
2.7	Спортивные игры	7	2	5	• нет
3	Специальная физическая подготовка	39	6	33	• нет
3.9	Упражнения для развития быстроты	13	2	11	• нет
3.10	Упражнения для развития ловкости	13	2	11	• нет
3.11	Упражнения для развития выносливости	13	2	11	• нет
4	Техническая и тактическая подготовка	63	15	48	• нет
4.13	Освоение техники и тактики передвижения	6	1	5	• нет
4.14	Удары по мячу различными	13	1	12	• нет

	способами				
4.15	Обработка мяча	11	1	10	● нет
4.16	Ведение мяча	12	1	11	● нет
4.17	Обманные движения (финты)	7	1	6	● нет
4.18	Отбор мяча	5	1	4	● нет
4.19	Техника игры вратаря	5	1	4	● нет
4.20	Тактика нападения	6	2	4	● нет
4.21	Тактика полузащиты	6	2	4	● нет
4.22	Тактика защиты	6	2	4	● нет
4.23	Тактика вратаря	6	2	4	● нет
5	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
5.25	Правила игры в футбол	4	4	0	● нет
6	Контрольные игры и соревнования	40	0	40	● Соревнования
6.27	Контрольные игры и соревнования	40	0	40	● Соревнования
	Итого:	216	37	179	

Содержание учебного плана

1. Физкультура и спорт в России

Теория:

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

1.1. Развитие футбола в России

Теория:

Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования

1.2. Гигиенические навыки и знания

Теория:

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом

2. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу:

2.1. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу:

Теория:

Роль судьи как воспитателя

Практика:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

3. Врачебный контроль

3.1. Врачебный контроль

Теория:

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля.

Практика:

Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение

4. Общая физическая подготовка

4.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика:

Прыжки полуприсяде. Переход из упора лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнение 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; тоже с повтором кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев

толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону

4.2. Легкоатлетические упражнения

Практика:

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег с пересеченной местностью (кросс) до 1500м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 60*30м и 4*50м. Бег 300м. Прыжки с разбега в длину (310-340см), прыжки с места в длину

4.3. Подвижные игры

Практика:

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Игры с мячом, бегом, прыжки, метанием, сопротивлением на внимание, координацию

5. Специальная физическая подготовка

5.1. Специальные упражнения для развития быстроты

Практика:

Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, лежа, бега на месте.

Ускорение на 15,30,60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком спиной вперед (наперегонки). Обвод стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам

5.2. Специальные упражнения для развития ловкости

Практика:

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

6. Техническая подготовка.

Теория:

6.1. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол

Теория:

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема,

внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук

6.2. Удары по мячу ногой:

Практика:

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 ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

6.3. Удары по мячу головой

Практика:

удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

6.4. Остановка мяча

Практика:

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

6.5. Ведение мяча

Практика:

Правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6.6. Обманные движение (финты)

Практика:

Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подавая партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

6.7. Выбрасывание мяча из-за боковой линии

Практика:

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру

6.8. Техника игры вратаря

Практика:

Ловля катящегося мяча и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

7. Тактическая подготовка

7.1. Тактика нападения

Теория:

Тактика игры в нападении: Организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной мест.

Практика:

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации

7.2. Групповые действия

Практика:

Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом штрафном и в свободных ударах, выбрасывание мяча из-за боковой линии

7.3. Тактика защиты

Теория:

Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка

Практика:

Совершенствование в перехвате мяча, отбор мяча в подкате, отбор мяча без нарушения правил. Уметь взаимодействовать в обороне при равном

соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

7.4. Тактика вратаря

Практика:

Умение разыгрывать удар своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

8. Соревнования

8.1. Соревнования

Календарный график, продвинутый уровень

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				теория практика	2	Физкультура и спорт в России	спортплощадка	Текущий
2				теория практика	2	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортплощадка	Текущий
3				теория практика	2	Правила игры. Защита	спортплощадка	Текущий
4				практика	2	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортплощадка	Текущий
8				теория практика	2	Резаные удары. Подстраховка.	спортплощадка	Текущий
9				практика	2	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Текущий
10				практика	2	Закрепление резаных ударов.	спортзал	Текущий
11				практика	2	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	спортзал	Текущий
12				Теория практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Текущий
13				практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Текущий
14				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
15				Теория практика	2	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Текущий
16				практика	2	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Текущий
17				практика	2	Закрепление удара носком.	спортзал	Текущий
18				практика	2	Закрепление удара серединой подъёма	спортзал	
19				практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
20				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
21				Теория практика	2	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	
22				практика	2	Удар-откидка мяча подошвой.	спортзал	Текущий
23				практика	2	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
24				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
25				практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
26				Теория практика	2	Физкультура и спорт в России Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий

27				Теория практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Текущий
28				практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Текущий
29				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
30				практика	2	Закрепление удара пяткой.	спортзал	Текущий
31				практика	2	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	спортзал	Текущий
32				Теория Практика	2	Развитие футбола в России. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
33				Практика	2	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
34				практика	2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
35				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
36				практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
37				практика	2	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
38				Теория практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
39				практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
40				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
41				практика	2	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Текущий
42				практика	2	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Текущий
43				Теория практика	2	Развитие футбола в России .Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
44				практика	2	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
45				практика	2	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
46				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
47				практика	2	Совершенствование ведения мяча подошвой.	спортзал	Текущий

						Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		
48				практика	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
49				практика	2	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
50				Теория практика	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
51				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
52				практика	2	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
53				практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
54				Теория практика	2	Физкультура и спорт в России .Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
55				практика	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
56				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
57				практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
58				практика	2	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
59				Теория практика	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
60				Теория практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Текущий
61				практика	2	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
62				практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Текущий
63				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
64				практика	2	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Текущий
65				практика	2	Совершенствование финта «уходом».	спортзал	Текущий
66				практика	2	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Текущий
67				Теория практика	2	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий

68				практика	2	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
69				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
70				Теория практика	2	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал	Текущий
71				практика	2	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	спортзал	Текущий
72				практика	2	Совершенствование подстраховки.	спортзал	Текущий
73				Теория практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
74				практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
75				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
76				практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
77				практика	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
78				практика	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
79				Теория практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Текущий
80				практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
81				практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Текущий
82				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование
83				практика	2	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал	Текущий
84				практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
85				практика	2	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал	Текущий
86				практика	2	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Текущий
87				практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
88				практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнование

								ние
89			Теория практика	2	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Текущий	
90			практика	2	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Текущий	
91			Теория практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнова ние	
92			практика	2	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Текущий	
93			практика	2	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Текущий	
94			практика	2	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Текущий	
95			Теория практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Текущий	
96			практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий	
97			практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Текущий	
98			практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнова ние	
99			практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий	
100			практика	2	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Текущий	
101			практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий	
102			практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнова ние	
103			практика	2	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал		
104			практика	2	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Текущий	
105			практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнова ние	
106			практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнова ние	
107			Практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнова ние	
108			Практика	2	Учебно- тренировочная игра.	спортзал	соревнова ние	

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	173
Продолжительность каникул	92
Даты начала и окончания учебного года	15.09.-31.05.
Сроки промежуточной аттестации	Май
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	нет

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none">● спортивный зал;● стадион;● скамейки гимнастические;● маты гимнастические;● стенка гимнастическая;● перекладина навесная;● скакалки;● мячи набивные;● ворота футбольные;● форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);● мячи футбольные;
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none">● нет
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none">● Гололобов Юрий Викторович, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

2.4 Контрольные нормативы

Для промежуточной аттестации групп стартового уровня обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	Бег на 30 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Для промежуточной аттестации групп базового и продвинутого
уровня обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.5. Список литературы

1. Методические рекомендации участникам краевого и всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям». – Барнаул, 2011, с 43.
2. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации. Вып. 2. Футбол. – М.: Советский спорт, 2003
3. https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1043/files/Nastupatel'naya_tak_tika_v_futbole_Bengsbo.pdf
4. <https://www.chitalkino.ru/golomazov-s-v/teoriya-i-metodika-futbola>
5. <https://books.academic.ru/book.nsf/8749>
6. https://footballstudy.ru/sites/default/files/article/1045/files/A_Komarov_Futbol_Uchebnoe_posobie_dlya_trenerov_1969.pdf
7. https://vk.com/doc39704423_205970355?hash=e11a6879473c8504bc&dl=e5a66e36ff66539b5f
8. https://vk.com/doc39704423_205970355?hash=e11a6879473c8504bc&dl=e5a66e36ff66539b5f
9. https://vk.com/doc39704423_206424052?hash=b645c84cc0430d2c9b&dl=2c29772eb7f3bc7888
10. https://vk.com/doc39704423_206425036?hash=53cbe9955dcb5b59b2&dl=f034aa1e2a4a0902d9