

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ «КАЛУГА»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол № 01

« 01 » 09 2015 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом от « 17 » 06 2015 г.

№ 8  
Исполнитель: И.В. Жуленко Р.В. Жуленко

«ФУТБОЛ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
Для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации 1 год

г. Калуга

2015 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ «КАЛУГА»**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

№ \_\_\_\_\_

И.о.директора \_\_\_\_\_ Р.В. Жуленко

**«ФУТБОЛ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Для спортивно-оздоровительных групп**

Срок реализации 1 год

**г. Калуга**

**2015 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Учебный план-график распределения часов
4. Теория
5. Методическое обеспечение программы
6. Техника безопасности
7. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» в области физической культуры и спорта создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч

практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** является 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.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана для занимающихся с блет и старше.**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Ожидаемые результаты:**

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

**Формы подведения итогов:**

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

#### 2.1. Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

#### 2.2 Наполняемость учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	36/46	216/276

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**распределения учебных часов на 20 \20 учебный год (36 недель) спортивно-оздоровительного этапа**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
ТЕОРИЯ	ЧАСЫ	Сентяб.	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль	1		1										
2. Физические качества и их развитие	1						1						
3. Места занятий, оборудование, инвентарь	2			1		1							
4. Основы технической подготовки	2	1			1								
5. Методика обучения и тренировки	1									1			
6. Организация занятий, техника безопасности, правила соревнований.	2	1							1				
7. Олимпийские игры	1							1					
Итого часов:	<b>10</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1			
ПРАКТИКА													
1. ОФП	112	12	13	13	15	7	13	13	13	13			
2. СФП	32	4	4	3	4	4	3	3	4	3			
3. ТТП	28	2	4	3	4	2	3	3	4	3			
4. Другие виды спорта	34	4	4	4	4	2	4	4	4	4			
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		по календарному плану											
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:													
1. ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ													
2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ													
Итого часов:	<b>206</b>	22	25	23	27	15	23	23	25	23			
Всего часов:	<b>216</b>	24	26	24	28	16	24	24	26	24			

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**распределение учебных часов на 20 /20 учебный год (46 недель) спортивно-оздоровительного этапа**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сентяб.	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Техника безопасности и профилактика травматизма.	1		1										
Физическая культура и спорт в России.	1						1						
Единая Всероссийская спортивная классификация.	2			1								1	
Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.	2				1						1		
Общие сведения о строении и функциях организма. влияние физической культуры и спорта на организм человека.	1									1			
Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1							1				
Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.	1							1					
Итого часов:	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	
<b>ПРАКТИКА</b>													
ОФП	143	15	14	15	15	10	14	14	14	13	12	7	
СФП	44	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	2	
ТТП	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
Другие виды спорта	45	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	
<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>		по календарному плану											
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:</b>	4		2										
ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ													
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ										2			
<b>Итого часов:</b>	266	27	28	27	27	22	25	25	25	25	22	13	
<b>Всего часов:</b>	276	28	29	28	28	22	26	26	26	26	23	14	

### 3. ТЕОРИЯ.

#### **I раздел. Основы знаний по футболу.**

##### **- 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.

##### **- 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.

#### **II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.

- 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.

### **III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

- 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.

### **IV раздел. Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей 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.

### **V раздел. Техника защитных действий.**

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

### **VI раздел. Тактика и техника игры.**

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

## **VII раздел. Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

#### *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 ногой.** 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 опускающего 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 выпадам 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 и своевременно 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

### Контрольное тестирование 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	10,3	10,0	9,3	9,0
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,5	5,3
2.	Метание 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 виса, 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 5х30 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.

## 4. 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.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

### **Психологическая подготовка.**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, обучающихся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

### **Воспитательная работа**

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,

-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток;
- комплекты футбольной формы разных цветов;
- бутсы;
- кроссовки;
- ветрозащитные костюмы;
- спортивные костюмы.

## 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

### I. Общие требования техники безопасности.

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке, спортивном зале или стадионе.
2. К занятиям футболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
  - обморожения во время занятий осенне - зимний период подготовки;
  - при несоблюдении ТБ по футболу (травмирование рук, суставов, ушибы );
6. Иметь спортивную сумку в которой: сменная спортивная форма, полотенце и мыло.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера или команды капитана.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

## III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очередность выполнения задания.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.
7. Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера.
8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

## IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

## V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
3. Вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список использованной литературы:

1. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011 г.
2. И.П. Трубицина, О.А. Воронова, Е.А. Лихогруд, Е.Г. Гогина Целевое гигиеническое воспитание подростков. Методические рекомендации, Элиста: ЗАО «НПП «Джангар», 2010.
3. О.В. Мартынова, Г.Г. Булатова, Л.И. Трофимова, И.Ю. Болтенков Методические рекомендации по разработке критериев качества и результативности труда педагогических работников общеобразовательных учреждений, Армавир, 2010.
4. А.А. Кузнецов Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет). Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе, М.: Олимпия, 2008 г.
5. В.А. Перепелкин Восстановление работоспособности футболистов, М.: Олимпия Пресс, 2005 г.
6. С. Голомазов, Б.Чирва, Бен Саид Нуреддин Футбол. Передачи мяча по навесной траектории, М.: РГУФК, 2004 г.
7. В.Г. Бауэр Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ, М.: Советский спорт, 2003.
8. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом, М.: «СпортАкадемПресс», 2001
9. С. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. «Тренировка точности юных спортсменов». Москва. РАФК 1994 г.
10. Л. Качани. Л. Горский. «Тренировка футболистов». Спорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава 1984 г.
11. А.Н. Романенко, О.Н. Джуз, М.Е. Догадин. «Книга тренера по футболу». «Здоров,я» Киев 1988.
12. К.Гриндлер, Х.Пальки, Х.Хеммо «Физическая подготовка футболистов». Москва «ФиС» 1976.
13. К.Гриндлер, Х.Пальки, Х.Хеммо «Техническая и тактическая подготовка футболистов». Москва «ФиС» 1976.
14. Приказ Минспорта России №730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в

области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

### **Список литературы для педагога:**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

### **Список литературы для детей:**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981