



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная, д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, http://1517.mskobr.ru
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517



А.А. Вахнеева

Протокол № 9 от «01» апреля 2019 г.

Приказ № 176/1/ОРГ от «04» апреля 2019 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: «Клуб юных футболистов»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 8-10 лет

Автор-составитель: Хохлов Николай Александрович,

педагог дополнительного образования

Москва 2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность программы

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

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

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

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

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель и задачи программы

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

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Задачи программы:

задачи в обучении:

1. совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости, скорости, выносливости;
2. овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры;
3. изучение и совершенствование техники и тактики игры;
4. определение игрового места в составе команды;
5. формирование элементарных навыков судейства

задачи в развитии:

1. укрепление здоровья и закаливание
2. приобретение опыта участия в соревнованиях;

задачи в воспитании:

1. развитие волевых качеств учащихся;

Категория учащихся по программе:

Программа разработана для обучающихся 8-10 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и предоставлении справки от врача о состоянии здоровья, в которой будет указано, что ребенок допущен до занятий футболом.

Срок реализации программы: 9 месяцев (73 часа), 1 ак.ч. — 45 мин.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы — 15 человек).

Режим занятий: на 1-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Планируемые результаты реализации программы

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Теоретические знания:	3	3	0	Тестирование (Приложение 1)
3.	Практические знания:	68	0	68	Контрольные упражнения (Приложение 2)
4.	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		73	4	69	

Содержание учебно-тематического плана

1 раздел. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.)

Практика (0 ч.)

2 раздел. Теоретические знания

Теория (3 ч.)

Практика (0 ч.)

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по футболу. Проведение соревнований по футболу.

3 раздел. Название темы (68 часов)

Теория (0 ч.):

Практика (68 ч.):

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Кроссы от 1000 (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
- опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

2. Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуката (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей,

летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуката на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

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

4 раздел. Итоговое занятие (1 час)

Теория (0 ч.):

Практика (1 ч.):

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- входной контроль (сентябрь 2019, выполнение нормативов);
- текущий контроль (выполнение нормативов, соревнования);
- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года);
- итоговый контроль (соревнования).

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини-футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в группе дополнительного образования «Мини-футбол».

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;
- Учебный план школы
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
- Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских

спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г.,

Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Футбол			
1	Комплект ворот с сеткой	2	
2	Мячи футбольные для мини-игры	3	
3	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
Спортивные залы (кабинеты)			
4	Спортивный	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
7	Площадка игровая футбольная	1	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости группы 15 учащихся. Условные обозначения: К — комплект из расчёта на каждого учащегося, Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

Название учебного раздела (учебной темы)	Название и форма методического материала
Теоретическая часть	Футбол. Учебная программа для спортивных школ

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.).

2. Концепция содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

Список литературы

1. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. В. Гайдовский. – М.: «Учитель», 2011.
2. Футбол. Настольная книга тренера (11-12 лет). А. Кузнецов. – М.: «Дрофа», 2011.
3. Спорт в школе. Футбол. И. Швыков. – М.: «Учитель», 2009.
4. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. Д. Мтлки. М.: «Просвещение», 2009.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010
7. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И. Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
8. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
9. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст, М.: Астрель АСТ, 2013
10. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю. Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
11. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2014
12. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2012

Интернет ресурсы:

- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник Б. Утренняя зарядка В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека – это:

А. Вежливость, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие Кузнец Гимнастка Турист
Пловец Жонглёр Велосипедист

6. Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка – это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

А. Режим питания **Б.** Режим дня **В.** Двигательная активность

9. Выбери лишний предмет

А. Обруч **Б.** Мяч **В.** Телефон

10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

11. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка **Б.** Квадрат **В.** Шеренга, круг, колонна

12. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние **Б.** Весенние и осенние **В.** Осенние и зимние

Приложение 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Календарно-тематический план

Модуль 1 Вводное занятие		
	Тема 1 Основы знаний	
		Занятие 1. Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 2. Развитие футбола. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 3. Правила мини-футбола. Жесты судей (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
Модуль 2 Техническая подготовка		
	Тема 1 Передвижения и остановки	
		Занятие 4. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 2 Удары по мячу	
		Занятие 6. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 7. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 8. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 9. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 10. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. (Место

		проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 11. Удар по летящему мячу серединой подъёма. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 12. Удар по летящему мячу серединой лба. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 13. Удар по летящему мячу боковой частью лба. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 14. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 15. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 3 Остановка мяча	
		Занятие 16. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 17. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 18. Остановка мяча грудью. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 19. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 4 Ведение мяча и обводка	
		Занятие 20. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 21. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)

		Занятие 22. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 23. Обводка с помощью обманных движений (финтов). (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 5 Отбор мяча	
		Занятие 24. Выбивание мяча ударом ногой. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 25. Отбор мяча перехватом. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 26. Отбор мяча толчком плеча в плечо. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 27. Отбор мяча в подкате (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 6 Вбрасывание мяча	
		Занятие 28. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 7 Игра вратаря	
		Занятие 29. Ловля катящегося мяча. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 30. Ловля мяча, летящего навстречу. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 31. Ловля мяча сверху в прыжке. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 32. Отбивание мяча кулаком в прыжке. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 33. Ловля мяча в падении (без фазы полёта) (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 8 Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
		Занятие 34. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)

	Тема 9 Тактика игры	
		Занятие 35. Тактика свободного нападения. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 36. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 37. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 38. Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 39. Индивидуальные тактические действия в нападении. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 40. Групповые тактические действия в нападении. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 41. Командные тактические действия в нападении. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 42. Индивидуальные тактические действия в защите. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 43. Групповые тактические действия в защите. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 44. Командные тактические действия в защите. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 45. Двусторонняя учебная игра. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 46. Двусторонняя учебная игра. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
Модуль 3 Физическая подготовка		
	Тема 1 Развитие силовых способностей	

		Занятие 47. Упражнения с партнером. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 48. Упражнения с набивными мячами. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 49. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 50. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 51. Многократное поднимание прямых ног в висе. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 2 Развитие скоростных – силовых способностей	
		Занятие 52. Бег в горку. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 53. Прыжки на одной ноге. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 54. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 55. Прыжки со скакалкой. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 56. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 57. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 58. Подвижная игра «Всадники». (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 3 Развитие координационных способностей	
		Занятие 59. Бег по лабиринту. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 60. Бег спиной вперед с поворотами. (Место проведения: Спортзал

		Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 61. Быстрые перемещения приставными шагами. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 62. Бег с внезапным поворотом кругом. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 63. Бег «Змейкой». (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 64. Челночное перемещение. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 65. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 66. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 67. Подвижная игра «Гонка с выбыванием». (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 68. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
	Тема 4 Развитие выносливости	
		Занятие 69. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 70. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 71. Переменный бег с варьированием скорости. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
		Занятие 72. Бег по пересеченной местности. (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)
Модуль 4 Итоговое занятие		
	Тема 1 Дружественное	

	соревнование	
		Занятие 73. Подвижная игра «Сумей догнать». (Место проведения: Спортзал Карамышевская набережная 54/2)