**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**
**«Краснояружский Центр дополнительного образования»**

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2021г.
Протокол № 1
Председатель_____

Утверждаю:
Директор МБУДО
«Краснояружский ЦДО»
_____Л.П.Болгова
Приказ №___ от ___ 2021г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Афанасенко Сергей Дмитриевич – педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга - 2021 г.

**Пояснительная записка.**

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М., «Просвещение», 1986 г В программе модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения. Так же изменен срок реализации программы, данная программа рассчитана на 4 года обучения. Обновлено содержание разделов программы в соответствии с современными требованиями и актуальными методами и формами работы.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 4 года обучения. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 216 часов в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий:

1. Теоретические
2. Практические
3. Комбинированные.

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Развитие футбола в России»;
- «Гигиенические знания и навыки. Закаливание»;
- «Врачебный контроль»;
- «Правила игры в футбол»;
- «Место занятий и оборудование»;
- «Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика»;
- «Общая и специальная физическая подготовка»;
- «Техника игры в футбол»;
- «Тактика игры в футбол»;
- «Соревнования по футболу»;
- «Выполнение норм комплекса ГТО»;
- «Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры».

**Актуальность и новизна программы.**

В настоящее время уровень физического развития и здоровья подрастающего поколения заметно снизился. Достаточно посмотреть на количество обучающихся, которые полностью и частично освобождены от занятий физической культурой и спортом. Анализируя состояние здоровья обучающихся школ, можно сделать вывод, что менее половины являются полностью здоровыми. Сегодня каждый третий юноша призывного возраста не может быть призван на военную службу по состоянию здоровья. В связи с этим в настоящее время актуально встает вопрос о занятости обучающихся, правильном планировании дополнительных физических нагрузок и привлечению подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данные проблемы возможно решить посредством занятости обучающихся в объединениях физкультурно-спортивной направленности учреждений дополнительного образования по различным видам спорта. Это позволит сформировать правильную жизненную позицию, потребность в здоровом образе жизни, повысить социальную активность подрастающего поколения и укрепить их здоровье.

Новизна программы состоит в том, что программа построена по принципу: «от простого - к сложному». Отличительной особенностью является цикличность: часть тем первого года обучения повторяется на втором году обучения, а часть тем второго года обучения повторяется на третьем, но в расширенном объеме и более сложном содержании.

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

**Цели и задачи.**

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Футбол».

Из цели реализации программы вытекают общие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Футбол».

Вместе с этим следует отметить, что на каждом году обучения решаются определенные конкретные задачи:

На первом году обучения — укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение норм комплекса ГТО; овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведении о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

На втором году обучения — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; подготовка и выполнение норм комплекса ГТО; овладение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего); участие в соревнованиях по футболу; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно.

На третьем году обучения — укрепление здоровья; дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; подготовка и сдача отдельных норм комплекса ГТО; совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмен; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

На четвертом году обучения — укрепление здоровья; дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; подготовка и сдача отдельных норм комплекса ГТО; совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограни-

ченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмен; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

**Календарный учебный график**

| **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных часов в год** | **Количество учебных часов в неделю** | **Режим занятий в неделю** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 сентября | 31 мая | 36 | 216 | 6 | 3 раза по 2 часа |

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по футболу обучающиеся должны освоить тактику и технику игры в футбол, правила игры, должны владеть теоретическими знаниями об истории развития физической культуры и спорта, о развитии футбола, должны быть сформированы навыки самоконтроля, техники безопасности и гигиены, должен повысится уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся, должно улучшиться общее состояние здоровья обучающихся и наблюдать развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Критерии оценки результативности реализации программы.**

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

1. Бег 30 м.
2. Шестиминутный бег
3. Прыжок в длину с места
4. Бег 30 м. с ведением мяча
5. Удар по мячу ногой на дальность
6. Жонглирование мячом
7. Удар по мячу ногой на точность попадания
8. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам
9. Бросок мяча рукой на дальность.

По результатам сдачи контрольных нормативов обучающимися определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)

**Контрольные нормативы по футболу.**

| № п/п | Контрольные упражнения | 7-13 лет | | | 14-18 лет | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | уровни | | | уровни | | |
| | | Н | С | В | Н | С | В |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 2 | 6-минутный бег (м) | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1550 | 1600 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 175 | 190 | 205 | 215 |
| 4 | Бег 30 м с ведением мяча (с) | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Удар по мячу ногой на дальность (м) | 35 | 45 | 50 | 55 | 60 | 70 |
| 6 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 |
| 7 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 8 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с) | 12 | 11 | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,3 |
| 9 | Бросок мяча рукой на дальность (м) | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 26 |

**Материально-технические условия реализации программы.**

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

Спортзал
Скамья гимнастическая – 5 шт.
Перекладина гимнастическая – 1 шт.
Сетка для ограждения окон – 18п.м.
Сетка для ворот (мини-футбол) – 2 шт.
Ворота для мини-футбола – 2 шт.
Мячи футбольные – 3 шт.

## Учебный план

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | | | | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | |
| | | т | п | т | п | т | п | т | п | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | опрос |
| 2 | Развитие футбола в России | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | | 2 | | 2 | | | - | опрос |
| 4 | Врачебный контроль | | | | | | - | 2 | | опрос |
| 5 | Правила игры в футбол | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | опрос |
| 6 | Место занятий и оборудование | 2 | | 2 | | 2 | | | - | |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 85 | 1 | 85 | 1 | 85 | 1 | 87 | тестирование |
| 8 | Техника игры в футбол | 1 | 69 | 1 | 69 | 1 | 69 | 1 | 69 | тестирование |
| 9 | Тактика игры в футбол | 1 | 37 | 1 | 39 | 1 | 37 | 1 | 37 | опрос |
| 10 | Соревнования по футболу | согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | |
| 11 | Выполнение норм ком- | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | выполнение контрольных нормати- |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | плекса ГТО | | | | | | | | | вов |
| 12 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | |
| 13 | Итого | 216 | | 216 | | 216 | | 216 | | |

**Учебный план первого года обучения.**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | — | Опрос |
| 2 | Развитие футбола в России | 2 | 2 | — | Опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки, Закаливание | 2 | 2 | — | Опрос |
| 4 | Правила игры в футбол | 4 | 4 | — | Опрос |
| 5 | Место занятий, оборудование | 2 | 2 | — | |
| 6 | Общая и специальная подготовка | 86 | 1 | 85 | Тестирование |
| 7 | Техника игры в футбол | 70 | 1 | 69 | Тестирование |
| 8 | Тактика игры в футбол | 38 | 1 | 37 | |
| 9 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | |
| 10 | Выполнение норм комплекса БГТО | 6 | — | 6 | Выполнение контрольных нормативов |
| 11 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры | 4 | — | 4 | |
| | Итого | 216 | 15 | 201 | |

**Содержание программы первого года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки

Знакомство с физкультурным комплексом ГТО, с требованиями и нормами.

**Развитие футбола в России.**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

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

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

**Правила игры в футбол.**

Разбор и изучение правил игры в «футзал». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий, оборудование.**

Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки дли подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенны ми правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибами' и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными, положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнении на формирование правильной осанки.

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Пег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6Х30 м и 4Х50 м. Бег 300 м.

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

Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнении для развития быстроты. Упражнении для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке попорот на право и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.**

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; остановок 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; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря; ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары па точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой 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.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целые опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом—выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во Время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько Игроков на ограниченной площади (центральный круг, штраф имя площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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 или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

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 или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществим, отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в но ротах 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.

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

**Соревнования по футболу.** Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «футзал».

**Выполнение норм комплекса ГТО.**

Выполнение норм комплекса.

**Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.** Выполнение контрольных упражнений

**Учебный план второго года обучения.**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | — | 6 |
| 2 | Развитие футбола в России | 2 | 2 | — | опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки, Закаливание | 2 | 2 | — | опрос |
| 4 | Правила игры в футбол | 4 | 4 | — | опрос |
| 5 | Место занятий, оборудование | 2 | 2 | — | |
| 6 | Общая и специальная подготовка | 86 | 1 | 85 | Тестирование |
| 7 | Техника игры в футбол | 70 | 1 | 69 | Тестирование |
| 8 | Тактика игры в футбол | 38 | 1 | 37 | опрос |
| 9 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | |
| 10 | Выполнение норм комплекса БГТО | 6 | — | 6 | Выполнение контрольных нормативов |
| 11 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры | 4 | — | 4 | |
| | Итого | 216 | 15 | 201 | |

**Содержание программы второго года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки

Знакомство с физкультурным комплексом ГТО, с требованиями и нормами.

**Развитие футбола в России.**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

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

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

**Правила игры в футбол.**

Разбор и изучение правил игры в «футзал». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий, оборудование.**

Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки дли подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенны ми правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибами' и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными, положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнении на формирование правильной осанки.

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Пег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6Х30 м и 4Х50 м. Бег 300 м.

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

Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнении для развития быстроты.Упражнении для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Спепециальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке попорот на право и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.**

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; остановок 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; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря; ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары па точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой 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.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целые опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом—выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во Время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько Игроков на ограниченной площади (центральный круг, штраф имя площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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 или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

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 или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществим, отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в но ротах 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.

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

**Соревнования по футболу.** Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «футзал».

**Выполнение норм комплекса ГТО.**

Выполнение норм комплекса.

**Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.** Выполнение контрольных упражнений

**Учебный план третьего года обучения.**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | — | Опрос |
| 2 | Развитие футбола в России | 2 | 2 | — | Опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки, Закаливание | 2 | 2 | — | Опрос |
| 4 | Правила игры в футбол | 4 | 4 | — | Опрос |
| 5 | Место занятий, оборудование | 2 | 2 | — | |
| 6 | Общая и специальная подготовка | 86 | 1 | 85 | Тестирование |
| 7 | Техника игры в футбол | 70 | 1 | 69 | Тестирование |
| 8 | Тактика игры в футбол | 38 | 1 | 37 | Опрос |
| 9 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | |
| 10 | Выполнение норм комплекса БГТО | 6 | — | 6 | Выполнение контрольных нормативов |
| 11 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры | 4 | — | 4 | |
| | Итого | 216 | 15 | 201 | |

**Содержание программы третьего года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки

Знакомство с физкультурным комплексом ГТО, с требованиями и нормами.

**Развитие футбола в России.**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

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

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

**Правила игры в футбол.**

Разбор и изучение правил игры в «футзал». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий, оборудование.**

Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки дли подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенны ми правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибами' и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными, положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнении на формирование правильной осанки.

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Пег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6Х30 м и 4Х50 м. Бег 300 м.

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

Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнении для развития быстроты. Упражнении для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Спепециальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке попорот на право и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.**

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; остановок 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; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря; ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары па точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча—на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой 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.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целые опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом—выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во Время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько Игроков на ограниченной площади (центральный круг, штраф имя площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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 или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

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 или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществим, отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в но ротах 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.

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

**Соревнования по футболу.** Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «футзал».

**Выполнение норм комплекса ГТО.**

Выполнение норм комплекса.

**Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.** Выполнение контрольных упражнений

**Учебный план четвёртого года обучения.**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Физическая культура и спорт вРоссии | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2 | Развитие футбола в России | 2 | 2 | - | Опрос |
| 3 | Врачебный контроль | 2 | 2 | - | Опрос |
| 4 | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу | 4 | 4 | - | Опрос |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 88 | - | 88 | Тестирование |
| 6 | Техника игры в футбол | 70 | 1 | 69 | Тестирование |
| 7 | Тактика игры в футбол | 38 | 6 | 32 | Опрос |
| 8 | Соревнования по футболу | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | |
| 9 | Выполнение норм комплекса БГТО | 6 | - | 6 | Выполнение контрольных нормативов |
| 10 | Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовки | 4 | - | 4 | |
| | Итого: | 216 | 17 | 199 | |

**Содержание программы четвёртого года обучения.**

**Физическая культура и спорт в России.**

Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта.

Рост спортивных достижений советских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Правила игры,** организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуация. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседании на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, и стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Перс дача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5Х60 м, до 3 Х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, повороты. Повторное про хождение отрезков 4—5Х100 м, 2—3Х200—300 м, 2Х300—400 м

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками и высоту, и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 15 м из различных стартовых положений — сидя, бега на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками

Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Техника игры в футбол.**

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом—рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнение, технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов, но мячу, придавая

ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и баковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом и сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в положении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад — неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя — рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор, в подкате выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на разной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) 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.

**Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле. Характеристика игровых действий футболистов команды расстановке по схеме 1—4—3—3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3—4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8—6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы н. разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперники, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начина п. и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «пере хвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять 01 бор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной

тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитникам комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Соревнования по футболу.** Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района.

**Выполнение норм комплекса ГТО.** Выполнение норм комплекса ГТО.

**Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.** Выполнение контрольных упражнений.

# Программа воспитания

*Воспитание* – это целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности обучающихся на основе общечеловеческих ценностей; оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном самоопределении; создание условий для самореализации личности . *Воспитание* – это целенаправленное управление процессом развития личности

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

– помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;

– выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;

– формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

– способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (соревнованиями, товарищескими встречами);

– формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов совей работы;

– создает условия для развития творческих способностей обучающегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

**Функции педагога:**

1 Воздействие на обучающегося:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;
- программирование воспитательного воздействия;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;
- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

2 Создание воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благотворной эмоциональной обстановки;
- включение обучающихся в разнообразные виды деятельности;
- развитие детского самоуправления, наставничества.

3 Коррекция влияния различных субъектов социальных отношений:

- консультативная помощь семье;
- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с другими учреждениями.

**Цель программы воспитания:**

Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Основные задачи воспитательной работы:**

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

**Приоритетные направления** в организации воспитательной работы

*Гражданско-патриотическое*направленнонаформированиепатриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героями культурным представлениям российского народа.

*Духовно-нравственное* формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России.

*Художественно-эстетическое* воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

*Спортивно-оздоровительное* содействует здоровому образу жизни; ориентация на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждение заболеваемости.

*Здоровьесберегающее* формирует и развивает знания, даёт установку и личностные ориентиры на соблюдение норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья (сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих.

*Трудовое и профориентационное* формирует знания, представления о трудовой деятельности, выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

*Интеллектуальное* воспитание направлено на развитие кругозора и любознательности; воспитание познавательных интересов формирует потребность в приобретении новых знаний ,интерес творческой деятельности.

*Социокультурное и медиакультурное* воспитание формирует у обучающихся представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», даётпонимание таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональнаярознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм».

*Экологическое* воспитание направленно на формирование экологической культуры личности и общества, которая проявляется в сознательном, бережном и внимательном отношении людей к здоровью окружающей среды и человека.

*Правовое* воспитание формирует у обучающихся правую культуру, даёт представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности.

*Воспитание семейных ценностей* направлен она формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

**Методы, средства и принципы воспитания**

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей имотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

Основные педагогические методы, применяемые в процессе воспитания:

• методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;

• методы организации деятельности и формирования опыта поведения –приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение,воспитывающие ситуации;

•методы стимулирования поведения и деятельности–поощрение(выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Средства воспитания – это источник формирования личности. К ним относятся:

•различные виды деятельности (трудовая, игровая и др.);

•вещи и предметы;

•произведения и явления духовной и материальной культуры;

•природа;

•конкретные мероприятия и формы работы.

Традиционные мероприятия:

•Дни открытых дверей;

•Праздничные концертные программы;

•Выставки технического творчества к праздничным дням икалендарно-тематическим мероприятиям;

•Новогодние представления;

•Организация квестов, участие в социальных акциях;

•Проведение научно-практической конференции, защита проектов и многое другое.

К числу **принципов воспитания**, ориентированного на развитие индивидуальности растущего человека целесообразно отнести следующие принципы построения воспитательного взаимодействия:

- *Целостность*. Современный педагог должен направлять свои усилия на обеспечение развития ребенка как сложной и целостной системы. При этом педагогические действия должны сосредотачиваться на развитии системообразующего свойства, придающего человеку целостность.

- *Бинарность*. Этот принцип обеспечивает в процессе воспитательного процесса двуединство деятельности педагога и активности обучающегося. Педагог обеспечивает развитие индивидуальности обучающегося не только при определении методов воспитания, но и при выборе целевых ориентиров, содержания, форм организации, анализа и оценки воспитательного взаимодействия, то есть при отборе всех компонентов воспитательного процесса.

- *Доминантность*. Принцип доминанты требует от педагога внимательного изучения обучающихся и тщательного анализа их поступков, что способствует выявлению, осознанию и пониманию педагогом доминантных состояний у детей. Это является несомненно важным для развития индивидуальности обучающихся, ведь их совокупности присущих им доминант формируется «руководящий стержень» их мыслей и действий, то есть авторское отношение к жизни.

- *Вариативность*. Принцип вариативности требует от педагога умения проектировать и создавать в воспитательном взаимодействии с обучающимися ситуацию выбора. Педагог может и должен помочь, чтобы обучающийся жил, учился, и воспитывался в условиях постоянного выбора, содержания, форм и способов организации индивидуальной и коллективной деятельности.

- *Принцип помогающих отношений*. Педагог содействует формированию у ребенка умений самостоятельно решать проблемы своей жизнедеятельности и личного роста, способности к самопознанию, самостроительству, самореализации и самоутверждению. Принцип помогающих отношений нацеливает педагога на обогащение своего педагогического арсенала индивидуальностно-ориентированными формами и способами воспитательного взаимодействия.

- *Принцип творческой активности*. Этот принцип обращает внимание педагога на необходимость проектирования и создания условий для проявления и развития креативных способностей обучающихся, на стимулирование у них желания стать субъектами индивидуального и коллективного жизнетворчества. Умелая педагогическая поддержка творческих устремлений обучающихся будет способствовать формированию у детей уникальных черт и качеств личности, индивидуального стиля деятельности, авторского отношения к своему внутреннему и окружающему внешнему миру.

- *Принцип рефлексивности*. Принцип рефлексивности является отражением необходимости осуществления педагогической деятельности по формированию у детей умений и навыков самоанализа и самооценки, потребности в рефлексии событий, происходящих в совместной или индивидуальной жизни.

В соответствии с целями и принципами отбирается **содержание воспитательного процесса**. Оно должно содействовать развитию индивидуальности посредством созидания ее основных составляющих и интеграции их в единое целое. Поэтому содержание воспитательного процесса включает в себя следующие составляющие:

1. Созидание авторского отношения человека к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению.

2. Развитие задатков и способностей растущего человека.

3. Освоение социокультурного опыта познания и преобразования себя и окружающей действительности.

4. Формирование нравственной направленности ребенка.

5. Развитие творческой активности детей.

**Результат воспитания**

Формы работы педагога направлены на:

*работу с коллективом обучающихся:*

- формирование навыков по этике и психологии общения;
- обучение практических умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциалаобучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своемугороду.

*работу с родителями:*

- организация системы индивидуальной и коллективной работы сродителями(тематическиебеседы,собрания,индивидуальныеконсультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года).

**Календарный план воспитательной работы 1 года обучения**

| **Направления воспитательной работы** | **Содержание (название мероприятия)** | **Сроки проведения** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| *Гражданско-патриотическое* | воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства; | | | | | | | | | |
| | формирование гражданского отношения к Отечеству; | | | | | | | | | |
| | развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям. | | | | | | | | | |
| *Духовно-нравственное* | воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.) | | | | | | | | | |
| | воспитание верности духовным традициям России; | | | | | | | | | |
| | воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России, | | | | | | | | | |
| | об уважительном отношении к традициям, куль- | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | туре, языку своего народа и народов России | | | | | | | | | |
| | формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре. | | | | | | | | | |
| *Здоровьесберегающее* | формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья | | | | | | | | | |
| *Профориентационное* | формирование представлений о трудовой деятельности | | | | | | | | | |
| | воспитание познавательных интересов | | | | | | | | | |
| | профессиональное самоопределение | | | | | | | | | |
| *Экологическое* | воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде | | | | | | | | | |
| | воспитание экологической культуры личности | | | | | | | | | |
| *Правовое* | формирование правовой культуры у обучающихся | | | | | | | | | |
| | формирование представлений о правах и обязанностях | | | | | | | | | |
| | воспитание уважения к правам человека и свободе личности | | | | | | | | | |
| *Воспитание семейных ценностей* | осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству | | | | | | | | | |
| | понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших | | | | | | | | | |
| | бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода | | | | | | | | | |

**Календарный план воспитательной работы 2 года обучения**

| **Направления воспитательной работы** | **Содержание (название мероприятия)** | **Сроки проведения** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| *Гражданско-патриотическое* | воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства; | | | | | | | | | |
| | формирование гражданского отношения к Отечеству; | | | | | | | | | |
| | развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям. | | | | | | | | | |
| *Духовно-нравственное* | воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.) | | | | | | | | | |
| | воспитание верности духовным традициям России; | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России, | | | | | | | | | |
| | об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России | | | | | | | | | |
| | формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре. | | | | | | | | | |
| *Здоровьесберегающее* | формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья | | | | | | | | | |
| *Профориентационное* | формирование представлений о трудовой деятельности | | | | | | | | | |
| | воспитание познавательных интересов | | | | | | | | | |
| | профессиональное самоопределение | | | | | | | | | |
| *Экологическое* | воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде | | | | | | | | | |
| | воспитание экологической культуры личности | | | | | | | | | |
| *Правовое* | формирование правовой культуры у обучающихся | | | | | | | | | |
| | формирование представлений о правах и обязанностях | | | | | | | | | |
| | воспитание уважения к правам человека и свободе личности | | | | | | | | | |
| *Воспитание семейных ценностей* | осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству | | | | | | | | | |
| | понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших | | | | | | | | | |
| | бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода | | | | | | | | | |

**Календарный план воспитательной работы 3 года обучения**

| **Направления воспитательной работы** | **Содержание (название мероприятия)** | **Сроки проведения** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| *Гражданско-патриотическое* | воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства; | | | | | | | | | |
| | формирование гражданского отношения к Отечеству; | | | | | | | | | |
| | развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям. | | | | | | | | | |
| *Духовно-нравственное* | воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.) | | | | | | | | | |
| | воспитание верности духовным традициям России; | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России, | | | | | | | | | |
| | об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России | | | | | | | | | |
| | формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре. | | | | | | | | | |
| *Здоровьесберегающее* | формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья | | | | | | | | | |
| *Профориентационное* | формирование представлений о трудовой деятельности | | | | | | | | | |
| | воспитание познавательных интересов | | | | | | | | | |
| | профессиональное самоопределение | | | | | | | | | |
| *Экологическое* | воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде | | | | | | | | | |
| | воспитание экологической культуры личности | | | | | | | | | |
| *Правовое* | формирование правовой культуры у обучающихся | | | | | | | | | |
| | формирование представлений о правах и обязанностях | | | | | | | | | |
| | воспитание уважения к правам человека и свободе личности | | | | | | | | | |
| *Воспитание семейных ценностей* | осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству | | | | | | | | | |
| | понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших | | | | | | | | | |
| | бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода | | | | | | | | | |

**Календарный план воспитательной работы 4 года обучения**

| **Направления воспитательной работы** | **Содержание (название мероприятия)** | **Сроки проведения** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| *Гражданско-патриотическое* | воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства; | | | | | | | | | |
| | формирование гражданского отношения к Отечеству; | | | | | | | | | |
| | развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям. | | | | | | | | | |
| *Духовно-нравственное* | воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.) | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | воспитание верности духовным традициям России; | | | | | | | | | |
| | воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России, | | | | | | | | | |
| | об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России | | | | | | | | | |
| | формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре. | | | | | | | | | |
| *Здоровьесберегающее* | формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья | | | | | | | | | |
| *Профориентационное* | формирование представлений о трудовой деятельности | | | | | | | | | |
| | воспитание познавательных интересов | | | | | | | | | |
| | профессиональное самоопределение | | | | | | | | | |
| *Экологическое* | воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде | | | | | | | | | |
| | воспитание экологической культуры личности | | | | | | | | | |
| *Правовое* | формирование правовой культуры у обучающихся | | | | | | | | | |
| | формирование представлений о правах и обязанностях | | | | | | | | | |
| | воспитание уважения к правам человека и свободе личности | | | | | | | | | |
| *Воспитание семейных ценностей* | осознание ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к народу, Отечеству | | | | | | | | | |
| | понимание и поддержание таких нравственных устоев, как любовь, взаимопомощь, почитание родителей, забота о старших и младших | | | | | | | | | |
| | бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода | | | | | | | | | |

## Методическое обеспечение программы.

### Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений.

1. Бег на 30, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише — время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обяза-

тельно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11—14 лет — с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

**Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.**

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15—20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). На втором и третьем году обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 мин или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 мин. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается только новый. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В объединениях по футболу учащиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе после того, как усвоены, правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый обучающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Инструкторские навыки у учащихся воспитывают на 3 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики — научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

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

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5—-2 м/с), при температуре не ниже —17°С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная — развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки — достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность 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 определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Подготовка учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

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.

Формирование навыков в технике владения мячом — одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у обучающихся правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся.

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

Все занятия, которые проводятся в объединении, должны носить воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию детей способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя.

## Список использованной литературы.

1.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М. «Просвещение», 1986 г.

**Прошито, пронумеровано и скреплено печатью**
**_____ 32 _____ листа.**
**Директор МБУДО «Краснояружский ЦДО»**

**_____ Л.П.Болгова**