

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 44

_____/ Л.В.Воробьева

Приказ №136 от 30.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ФУТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Рубцов Георгий Владимирович,
тренер-преподаватель дополнительного образования,
высшая категория

г. Реж
2021 г.

Пояснительная записка

Данная программа по футболу разработана на основе Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки, и направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Предоставляет возможность детям 6-10 лет, независимо от своих физических данных и способностей, имеющих различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом. Также программа предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся футболом в спортивных школах и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к футболу, продолжить обучение.

В ходе освоения данной программы по футболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей 6-10 лет. Расширяется кругозор и интерес ребят к данному виду спорта.

Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации содержательного досуга детей.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации лично-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом образовательном компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Адресат программы. В секцию футбола принимаются обучающиеся в возрасте 6-10 лет в начале учебного года. Формирование учебных групп проводится с учетом индивидуального развития обучающихся, в группу могут быть включены дети разного возраста.

Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор обучающихся в группу в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование обучающихся. Количественный состав групп:

- первый год обучения – до 15 человек,
- второй год обучения – до 15 человек,
- третий год обучения – до 15 человек.

Количество детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 8 до 15 человек.

Режим занятий. Периодичность занятий в секции – 3 раза в неделю с продолжительностью занятий – 2 академических часа по 30-40 минут с 10-минутным перерывом.

Объем и срок освоения программы. Программа занятий футболом рассчитана на 3 года. Полный объем учебных часов составляет 306 часов, исходя из 34 учебных недель в году:

- 1 год обучения – 204 часа (6 часов в неделю);
- 2 год обучения – 204 часа (6 часов в неделю);
- 3 год обучения – 204 часа (6 часов в неделю);

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. Возможны занятия в период каникул.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, привитие здорового образа жизни через обучение игре в футбол.

Достижению поставленной цели способствует выполнение ряда поставленных **задач**.

Обучающие:

- обучение основным теоретическим сведениям о футболе, технике и тактике игры;
- ознакомление воспитанников с историей развития и достижениями современного футбола;
- формирование практических навыков игры, овладение основными приёмами техники и тактики игры в футбол;
- обучение основам безопасности, врачебного контроля.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;
- формирование и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;
- формирование коллектива воспитанников;
- подготовка к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами и способностями;
- формирование здорового образа жизни детей, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Форма проведения занятий – групповая, работа в малых группах, фронтальная, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и успешному решению задач программы применяются следующие **методы проведения занятий**:

Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, элементе и т.д.

Наглядные методы помогают создать у детей конкретное представление об изучаемых действиях.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий применяются практические методы обучения:

1. Повторный метод. Предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений может осуществляться в целом и по частям.
2. Игровой.
3. Соревновательный.
Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.
4. Круговая тренировка. Предусматривает выполнение определённых заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей.

Ожидаемые результаты

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки занимающихся по футболу;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по футболу.

Формы контроля и оценки результатов

Формой подведения результатов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные игры.

У обучающихся проводится подведение итогов по общефизической и технической подготовке 2 раза в год.

Контрольные упражнения по общефизической и технической подготовке

Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м (с)	5,6	5,3	5,1
Бег 300м (с)	72	61	59

6-минутный бег (м)	1050	1150	1300
Прыжок в длину с/м (см)	145	160	165
Бег 30м с ведением мяча (с)	7,0	6,5	6,3
Удар по мячу на дальность (м)	25	35	45
Удар по мячу ногой на точность попаданий (кол-во попаданий)	4-3	4	5
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	12,0	11,5	11
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	7-8	10	12

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
	Общефизическая подготовка	2	38	40	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	2	20	24	Педагогический контроль
	Техническая	2	46	48	Педагогический

	подготовка				контроль
	Тактическая подготовка	2	16	18	Педагогический контроль
	Учебно-тренировочные и контрольные игры		10	10	Педагогический контроль
	Итого часов:	14	130	144	

Содержание программы 1-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Порядок прибытия на занятия и ухода.

Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания футболиста.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе игры.

Основные функции игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды.

Тема 7. Правила игры.

Права и обязанности игрока.

Роль капитана, его права и обязанности.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение общей физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для упражнения строем.

Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практическая подготовка

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

4. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;

- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;

- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;

- внутренней частью стопы;

- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.

Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

	Тема	Количество часов	Форма
--	------	------------------	-------

		Теория	Практика	Всего	контроля
	Теоретическая подготовка	8		8	Опрос
	Общефизическая подготовка	2	40	42	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	2	24	26	Педагогический контроль
	Техническая подготовка	2	102	104	Педагогический контроль
	Тактическая подготовка	4	20	24	Педагогический контроль
	Учебно-тренировочные и контрольные игры		12	12	Педагогический контроль
	Итого часов:	18	198	216	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый, народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС и деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

Тема 5. Правила игры.

Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, прилагаемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой.

Тема 7. Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища.

Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения
Техника передвижения.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты)

«Ложный захват». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь правильно выбрать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
	Общефизическая подготовка	2	72	74	Педагогический контроль
	Специальная физическая подготовка	2	28	30	Педагогический контроль
	Техническая подготовка	2	122	124	Педагогический контроль
	Тактическая подготовка	6	28	34	Педагогический контроль
	Учебно-тренировочные контрольные игры	2	18	20	Педагогический контроль
	Итого часов:	20	268	288	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Техника пожарной безопасности в спортивном зале

Соблюдение пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

Тема 2. Спорт и здоровье. Распорядок для юного футболиста.

Тема 3. Здоровый образ жизни.

Для чего нужна зарядка. Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом.

Тема 4. Основные правила питания.

Экология здорового питания. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 5. Общая и физическая подготовка.

Значение физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям. Контрольные нормативы по физической подготовке.

Тема 6. Техническая подготовка.

Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам. Умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения от тактики соперника.

Тема 8. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение, сведения о сопернике. Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Тема 9. Правила игры.

Разбор правил игры. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи как воспитателя. Судейская практика. Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Практическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упор лежа. Поочередное поднятие рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднятие рук и разноименной ноги назад.

Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги.

В висе на перекладине – подтягивание (различным хватом).

Упражнение для мышц ног

Приседания:

- по всей стопе, на носки;
- ноги шире плеч;
- выпрыгивание вверх из приседа;
- ходьба и бег с высоким подниманием коленей;
- прыжок в длину с места;
- многоскоки, тройные, пятерные;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку на двух ногах.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине.

Наклон вперед в положении сидя с прямыми ногами.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Приседания с набивными мячами (вес 1-2кг).

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча на дальность.

Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

Упражнения для развития выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд.

Игровые упражнения с мячом 3х3:3х2:4х2:3х1.

4. Техническая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногой различными способами.

Резаные удары. Удары на точность, силу, дальность.

Удары по мячу головой

Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.

Удары по мячу головой в падении.

Остановки мяча

Остановка мяча изученными способами.

Остановка мяча грудью. Переводы мяча.

Ведение мяча

Ведение мяча различными способами, увеличивая скорость внешней частью стопы, внутренней частью стопы.

Вбрасывание мяча.

Обманные движения (финты)

Изучение финтов «уходом».

Отбор мяча

Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате.

Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча на дальность и точность.

Техника игры вратаря

Ловля, отбивание, переводы мяча, без падения и в падении.

4. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Зонная защита.

Тактические комбинации.

Тактические комбинации при стандартных положениях.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Упражнения для своевременного «открывания» для получения мяча. Взаимодействия с партнером во время атаки. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: на ход; в ноги; коротких, средних, длинных, продольных, поперечных.

Командные действия

Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Умение «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Умение правильно выбрать позицию и страховки.

Командные действия

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.	25.05	36	144	2 раза в нед. вт., чт.
2 год	1.09.	25.05	36	216	3 раза в нед. пн., ср., пт.
3 год	1.09.	25.05	36	288	4 раза в нед. пн., ср., пт.

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

1. Типовая программа
2. Программа
3. Спортивный зал 24x13, 40x20

4. Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием
5. Комплекты футбольных накидок
6. Футбольные мячи (облегченные)
7. Переносные футбольные ворота
8. Стойки для обводки
9. Набивные мячи
10. Скакалки
11. Гимнастические скамейки
12. Гимнастические маты
13. Макет футбольного поля

Оценочные и методические материалы.

1. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС. 1969.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.

3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «Спорт в школе» №№12,13,14,15. 2001.
4. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). ФиС.1972.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.; Олимпия-пресс. 2008
6. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС. 1976.
7. Единая всероссийская спортивная классификация.
8. Калинин А.П. Игра защитников. ФиС . 1967.
9. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I; II; III; IV этапы, - М.; Олимпия. 2008
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.; Человек, 2010
12. Латышев Н.Г. Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
13. Лясковский К.П. Техника ударов . ФиС . 1973.
14. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
15. Правила игры в футбол. ФиС. 1973.
16. Приндлер М. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. ФиС. 1976.
17. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС.1971.
18. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва. АСТ 2000.
19. Сто лет российскому футболу. РФС. Москва. 1997.
20. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС. 1967.
21. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки. Изд. Советский спорт, М., 2011
22. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС. 1969.
23. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
24. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС.1976.
25. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. ФиС. 1970.

Список литературы для занимающихся:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе М.: Советский спорт, 1989
2. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС. 1973.
3. Подготовка футболистов. Теория и практика. Г.В.Манаков, Советский спорт, 2007
4. Сушков М.П. Футбол. 6-е изд. ФиС. 1966.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Воробьева Лариса Викторовна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022