

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» марта 2020г
протокол №3



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станицы Выселки
Дробышева Н.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1год

Возрастная категория :от 4 до 10лет

Форма обучения :очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе :19500

Составители:

Алексеев Ю.А зам. директора
по учебно-воспитательной работе;
Лябин Е.А. тренер-преподаватель;
Полячук В.В. тренер-преподаватель;
Параскевов.Р.А. тренер-преподаватель.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий футболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 4 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа является ознакомительной, рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СО) в течении одного года. Учебный план программы рассчитан на 36 недель, сроки реализации с 1 сентября по 31 мая.

Цель программы:

- сформировать представление о виде спорта футбол;
- познакомить с правилами игры, основными ее особенностями;
- заинтересовать данным видом спорта;

- сформировать первичные навыки физических двигательных способностей;

- способность активно использовать ценности физической культуры и спорта;

Задачи и преимущественная направленность этапа ознакомления:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения очная, возможно в дистанционном режиме. Продолжительность занятий составляет по 45-90 минут 2-4 раза в неделю по очной форме обучения; 15-30 минут 4-6 раз в неделю в дистанционном режиме. Недельная нагрузка 4ч, на учебный год $4 \times 36 = 144$ ч.

Особенности организации образовательного процесса.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в футбол. Идет знакомство с историей футбола. Учащийся изучает правила игры. При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональную программу по футболу базового уровня.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 10 и не более 30 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: тренировка, игра, групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм. Развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Учебный план рассчитан на 4 недельных часа. Выбор количества занятий остается за тренером-преподавателем. Занятия проводятся 2 - 4 раза в неделю. Общее количество годовых занятий 144ч.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	29
2	<i>Общеспортивная подготовка</i>	35
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	26
4	<i>Избранный вид спорта</i>	50
4.1	Техническая подготовка	20
4.2	Тактическая подготовка	20
4.3	Контрольные испытания	5
4.4	Соревнования	5
5	<i>Медицинское обследование</i>	4
6	Всего часов на 36 недель	144

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме

объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Посещение соревнований с участием спортсменов профессионалов.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

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

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол и другие.

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5x30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

Техническая подготовка.

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары носком и пяткой;
- удары с полу-лёта;
- удары правой и левой ногой.
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/.

- удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

- Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.
- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.
- Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/.
- Остановка грудью летящего с переводом.
- Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.
- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

- ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

- обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч;
- финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой»;
- обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча»;
- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.
- вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

- Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.
- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.
- Ловля мячей на выходе.

- Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.
- Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.
- Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.
- Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.
- Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- Эффективное использование изученных технических приемов.
- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

- Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.
- Используя короткие и средние передачи.
- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- Комбинация «пропуск мяча».
- Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- Организация и построение «стенки».
- Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация обороны по принципу персональной защиты и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

- обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта проводятся контрольно-переводные нормативы. *В группе спортивного оздоровления они не являются обязательными.*

Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта переводятся на обучение в группу начальной подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовке соответствуют Приложению №5 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м со старта (не более 6.6 с)	Бег 30 м со старта (не более 6.9 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11.8 с)	Бег 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9.3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9.5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Обучающиеся, не сдавшие нормативы, а также не подавшие заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта отчисляются. Они могут быть повторно зачислены в группу спортивного оздоровления при подаче заявления при наборе данного вида групп.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое обеспечение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий,	- сообщение новых знаний; - объяснение;	- фотографии, рисунки; - учебные и	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного

	рисунков и таблиц, учебных видеофильмов самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия.	- работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам, таблицам - практический показ.	методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература, журналы; - оборудование и инвентарь	материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный, практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, фронтальная, индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии, рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь	- контрольные упражнения нормативы и контрольные тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Медицинский контроль	- групповая, индивидуально - фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Занятие 1-3 Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях футболом. ОФП (упражнения для рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки). Игры с мячом.

Занятие 4-6 Кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/. Удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/. Комбинация «пропуск мяча».

Занятие 7-10 Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары носком и пяткой. Игры с мячом.

Занятие 11-13 Физическая культура как часть общей культуры общества. Упражнения выполняются на месте и в движении. Бег на 30,60м. Держание мяча в воздухе /жонглирование/. Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

Занятие 14-17 Значение физической культуры. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

Занятие 18-21 Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта. Упражнения для ног. Бег 5х30 м с ведением мяча. Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

Занятие 22-23 Правила поведения в зале. Выпады с дополнительными пружинящими движениями. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

Занятие 24-27 Футбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание. Противодействие передаче ведению и удару по воротам. Баскетбол.

Занятие 28-30 Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Подвижные игры: *Ловля парами*.

Занятие 31-33 Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Подвижные игры: *Салки мячом*. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

Занятие 34-37 Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Ловля мячей на выходе. Подвижные игры: *Живая цель*.

Занятие 38-40 Методы изучения строения, функций человека. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Занятие 41-43 Принципы закаливания. Многоскоки, пятикратный прыжок с места. Удары с полу-лёта; удары правой и левой ногой. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

Занятие 44-46 Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов. Удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ручной мяч.

Занятие 47-48 Закаливание солнцем, воздухом и водой. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку. Эстафеты с сопротивлением, на внимание, координацию. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

Занятие 49-50 Режим дня и закаливание организма. Кросс 6-минутный и 12-минутный бег. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

Занятие 51-52 Воздействие на организм природных факторов. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.

Занятие 53-54 Ворота, удары на дальность. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Спортивные игры волейбол.

Занятие 55-56 Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Бег 30 м с ведением мяча.

Занятие 57-58 Рациональный режим дня. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Занятие 59-60 Правила игры. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

Занятие 61-62 Правила игры. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/.

Занятие 63-64 Правила игры. Удары внешней, внутренней, средней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Занятие 65-66 Общее понятие о технике игры в футбол. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/.

Занятие 67 Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Ведение средней и внешней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Занятие 68 Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Занятие 69 Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой». Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Занятие 70-71 Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Бег 100; 400м. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Занятие 72 Организация обороны по принципу персональной защиты и комбинированной защиты. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

5. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. №1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Физиология футбола. З. Орджоникидзе, В. Павлов
2. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной по для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, изд. Советский спорт, 2011 г.
3. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В.С. изд. Москва, 1996 г.

4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
5. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977г.
6. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1969г.
7. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977г.
8. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991г.
9. Футбол: стратегия. Ганади А. Изд. Москва. «ФиС». 1981г.
10. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976г.
11. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия. Человек. 2010г.
12. Футбол. Заваров А. Спб.: Питер 2010г.
13. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. Антипов А.В. М.: Советский спорт, 2008 г.
14. Спорт в школе. Футбол. И.Швыков М.: Терра-Спорт 2002г.
15. Футбольный тренер. Э.Сассо. М.: Терра-Спорт 2003г.
16. Теория и методика футбола. Учебник. Губа В. Лексаков А.М.: Спорт 2015г.
17. Книга о футбольных тактиках. Уилсон Дж. . М.: Эксмо 2015г.