



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»**

*Приложение к дополнительной общеобразовательной программе,
утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2022 № 1,
приказом директора от 30.08.2022 № 02-68/ОД*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор программы: Кудряшов Иван Рафаэлович,
педагог дополнительного образования

Кострома,
2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

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

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 4 года обучения для детей 1-4 классов.

Форма занятий: групповая

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Итоговая аттестация:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных

2. Учебно-тематический план

	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
I	Теория	12	8	8	8
11	Общая физическая подготовка	40	32	30	30
22	Специальная подготовка	10	20	22	22
33	Контрольные испытания	4	4	2	2
44	Участие в соревнованиях	6	6	6	8
55	Общее количество часов	70	70	70	70

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по развитию навыков и умений для игры в футбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе «Показателей двигательной подготовленности» приведены упражнения и приёмы помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия
1 класс (68 часов)	
1.	Техника безопасности. Правила игры.
2	Ведение мяча.
3	Остановка мяча подошвой.
4	Жонглирование.
5.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
6.	Удары по мячу с места.
7.	Ведение мяча. Обвод фишек.
8.	Передача мяча в парах.
9.	Ручной мяч. Двухсторонняя игра.
10	Остановка мяча.
11.	Основы гигиены.
12.	Выход 1X1
13.	Удары по мячу серединой подъема
14.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
15.	Ведение мяча. Обвод стоек.
16.	Игра в касание.
17.	Руной мяч. Двухсторонняя игра.
18.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
19.	Развитие футбола в России. Чемпионат Мира 2018.
20.	Ведение мяча.
21.	Остановка мяча. Игра один в один.
22.	Эстафеты. Двухсторонняя игра-соревнование
23.	Выход 1X1, 2X2.
24.	Передачи в парах.
25.	Ведение мяча. Обвод стоек.
26.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
27.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
28.	Остановка мяча.
29.	Зимняя олимпиада 2013 в Сочи.
30.	Соревнования по футболу среди 1ых классов
31.	Удары по мячу серединой подъема
32.	Двухсторонняя игра. Закаливание
33.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
34	Ведение мяча. Обвод стоек.
35	Остановка мяча подошвой.
36	Удары по мячу серединой подъема.
37	Двухсторонняя игра.

38	Передачи в парах
39	Выход 1x1, 2x2
40	Двухсторонняя игра.
41	Ведение мяча левой ногой.
42	Удары по мячу внутренней стороной стопы.
43	Жонглирование. Правила футбола и мини-футбола
44	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
45	Обвод стоек. Игра в квадрате.
46	Остановка мяча бедром.
47	Двухсторонняя игра.
48	Выход 1x1, 2x2
49	Обвод стоек. Система соревновательного отбора
50	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
51	Двухсторонняя игра.
52	Жонглирование. Флиты.
53	Розыгрыш стандартных положений
54	Двухсторонняя игра.
55	Остановка мяча. Физические качества и их развитие
56	Передача в парах в касание
57	Ведение мяча.
58	Двухсторонняя игра.
59	Удары по мячу серединой подъема.
60	Остановка мяча бедром.
61	Удары по мячу внешней стороной подъема.
62	Двухсторонняя игра.
63	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
63	Обвод стоек. Ведение мяча.
64	Двухсторонняя игра.
65	Выход 1x1, 2x2.
66	Передачи в парах в 1, в 2 касание. Разбор игры
67	Ведение мяча. Обвод стоек.
68	Двухсторонняя игра.
2 класс (68 часов)	
1.	Техника безопасности. Правила игры.
2	Ведение мяча.
3	Остановка мяча подошвой.
4	Жонглирование.
5.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
6.	Удары по мячу с места.
7.	Ведение мяча. Обвод фишек.
8.	Передача мяча в парах.
9.	Ручной мяч. Двухсторонняя игра.
10	Остановка мяча.
11.	Основы гигиены.
12.	Выход 1x1
13.	Удары по мячу серединой подъема
14.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
15.	Ведение мяча. Обвод стоек.
16.	Игра в касание.
17.	Руной мяч. Двухсторонняя игра.
18.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
19.	Развитие футбола в России. Чемпионат Мира 2018.

20.	Ведение мяча.
21.	Остановка мяча. Игра один в один.
22.	Эстафеты. Двухсторонняя игра-соревнование
23.	Выход 1X1, 2X2.
24.	Передачи в парах.
25.	Ведение мяча. Обвод стоек.
26.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
27.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
28.	Остановка мяча.
29.	Подготовка сборных команд
30.	Соревнования по футболу среди 1ых классов
31.	Удары по мячу серединой подъема
32.	Двухсторонняя игра.
33.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
34.	Ведение мяча. Обвод стоек.
35.	Остановка мяча подошвой.
36.	Удары по мячу серединой подъема.
37.	Двухсторонняя игра.
38.	Передачи в парах
39.	Выход 1x1, 2x2
40.	Двухсторонняя игра.
41.	Ведение мяча левой ногой.
42.	Удары по мячу внутренней стороной стопы.
43.	Жонглирование.
44.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
45.	Обвод стоек. Игра в квадрате.
46.	Остановка мяча бедром.
47.	Двухсторонняя игра.
48.	Выход 1x1,2x2. ОФП в футболе
49.	Обвод стоек.
50.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
51.	Двухсторонняя игра.
52.	Жонглирование. Флиты.
53.	Розыгрыш стандартных положений. Воздушные ванны
54.	Двухсторонняя игра.
55.	Остановка мяча.
56.	Передача в парах в касание
57.	Ведение мяча.
58.	Двухсторонняя игра.
59.	Удары по мячу серединой подъема.
60.	Остановка мяча бедром.
61.	Удары по мячу внешней стороной подъема.
62.	Двухсторонняя игра.
63.	Удары по мячу внутренней стороной подъема. Подготовка футбольного поля
64.	Обвод стоек. Ведение мяча.
65.	Двухсторонняя игра.
66.	Выход 1x1,2x2.
67.	Передачи в парах в 1, в 2 касание
68.	Ведение мяча. Обвод стоек. Игра «Квадрат»
3 класс (68 часов)	
1.	Техника безопасности. Правила игры.
2.	Ведение мяча.

3	Остановка мяча подошвой.
4	Жонглирование.
5.	Эстафеты. Двухсторонняя игра. Соревнования
6.	Удары по мячу с места.
7.	Ведение мяча. Обвод фишек.
8.	Передача мяча в парах.
9.	Ручной мяч. Двухсторонняя игра.
10	Остановка мяча.
11.	Основы гигиены.
12.	Выход 1X1
13.	Удары по мячу серединой подъема
14.	Эстафеты. Двухсторонняя игра. Соревнование
15.	Ведение мяча. Обвод стоек.
16.	Игра в касание.
17.	Руной мяч. Двухсторонняя игра.
18.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
19.	Развитие футбола в России. Чемпионат Мира 2018.
20.	Ведение мяча.
21.	Остановка мяча. Игра один в один.
22.	Эстафеты. Двухсторонняя игра-соревнование
23.	Выход 1X1, 2X2.
24.	Передачи в парах.
25.	Ведение мяча. Обвод стоек.
26.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
27.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
28.	Остановка мяча.
29.	Чемпионат России по футболу
30.	Соревнования по футболу среди 1ых классов
31.	Удары по мячу серединой подъема
32.	Двухсторонняя игра.
33.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
34	Ведение мяча. Обвод стоек.
35	Остановка мяча подошвой. Легендарные футболисты
36	Удары по мячу серединой подъема.
37	Двухсторонняя игра.
38	Передачи в парах
39	Выход 1x1, 2x2
40	Двухсторонняя игра.
41	Ведение мяча левой ногой.
42	Удары по мячу внутренней стороной стопы.
43	Жонглирование.
44	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
45	Обвод стоек. Игра в квадрате. Лучшие игроки СССР
46	Остановка мяча бедром.
47	Двухсторонняя игра.
48	Выход 1x1, 2x2
49	Обвод стоек.
50	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
51	Двухсторонняя игра.
52	Жонглирование. Флиты.
53	Розыгрыш стандартных положений
54	Двухсторонняя игра. Лучшие футболисты России

55	Остановка мяча.
56	Передача в парах в касание
57	Ведение мяча.
58	Двухсторонняя игра.
59	Удары по мячу серединой подъема.
60	Остановка мяча бедром.
61	Удары по мячу внешней стороной подъема. Тактические схемы игры
62	Двухсторонняя игра.
63	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
64	Обвод стоек .Ведение мяча.
65	Двухсторонняя игра.
66	Выход 1x1,2x2.
67	Передачи в парах в 1,в 2 касание
68	Ведение мяча. Обвод стоек.
4 класс (68 часов)	
1.	Техника безопасности. Правила игры.
2	Ведение мяча.
3	Остановка мяча подошвой.
4	Жонглирование.
5.	Эстафеты. Двухсторонняя игра. Соревнование
6.	Удары по мячу с места.
7.	Ведение мяча. Обвод фишек.
8.	Передача мяча в парах.
9.	Ручной мяч. Двухсторонняя игра.
10	Остановка мяча.
11.	Основы гигиены.
12.	Выход 1X1
13.	Удары по мячу серединой подъема
14.	Эстафеты. Двухсторонняя игра. Соревнование
15.	Ведение мяча. Обвод стоек.
16.	Игра в касание.
17.	Руной мяч. Двухсторонняя игра.
18.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
19.	Развитие футбола в России. Чемпионат Мира 2018.
20.	Ведение мяча.
21.	Остановка мяча. Игра один в один.
22.	Эстафеты. Двухсторонняя игра-соревнование
23.	Выход 1X1, 2X2.
24.	Передачи в парах.
25.	Ведение мяча. Обвод стоек.
26.	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
27.	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
28.	Остановка мяча.
29.	Развитие футбола в мире
30.	Соревнования по футболу среди 1ых классов
31.	Удары по мячу серединой подъема
32.	Двухсторонняя игра.
33.	Эстафеты. Двухсторонняя игра. Клубное движение в футболе
34	Ведение мяча. Обвод стоек.
35	Остановка мяча подошвой.
36	Удары по мячу серединой подъема.
37	Двухсторонняя игра.

38	Передачи в парах
39	Выход 1x1, 2x2
40	Двухсторонняя игра.
41	Ведение мяча левой ногой.
42	Удары по мячу внутренней стороной стопы.
43	Жонглирование. Сильнейшие футбольные клубы страны
44	Эстафеты. Двухсторонняя игра.
45	Обвод стоек. Игра в квадрате.
46	Остановка мяча бедром.
47	Двухсторонняя игра.
48	Выход 1x1, 2x2
49	Обвод стоек.
50	Удары по мячу внутренней стороной подъема. Лучшие футболисты мира
51	Двухсторонняя игра.
52	Жонглирование. Флиты.
53	Розыгрыш стандартных положений. Тактические схемы лучших клубов и сборных. Разбор игр.
54	Двухсторонняя игра.
55	Остановка мяча.
56	Передача в парах в касание
57	Ведение мяча.
58	Двухсторонняя игра. Финты лучших футболистов мира
59	Удары по мячу серединой подъема.
60	Остановка мяча бедром.
61	Удары по мячу внешней стороной подъема.
62	Двухсторонняя игра.
63	Удары по мячу внутренней стороной подъема.
64	Обвод стоек. Ведение мяча.
65	Двухсторонняя игра.
66	Выход 1x1, 2x2.
67	Передачи в парах в 1, в 2 касание. Тактика игры и судейство.
68	Ведение мяча. Обвод стоек.

3. Содержание программы

1 этап обучения (1 – 2 класс)

1. Основы знаний.

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах. Правила игры в футбол, оборудование и инвентарь.

2. Общая физическая подготовка.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30-60 м, повторно-переменный бег, кросс до 800 м, челночный бег 3×10, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку.

3. Специальная подготовка.

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ведение мяча и со сменой мест, передача мяча. Удары по мячу. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами футбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

4. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях. Знание основных правил игры.

Раздел, краткое содержание	Форма организации
1, 2 классы (68 ч)	
Основы знаний 1 класс - 12 часов 2 класс – 8 часов	Урок-лекция, урок-беседа, урок-экскурсия, викторина.
Общая физическая подготовка 1 кл. - 40 часов 2 кл. – 32 часа	Групповая форма, работа в парах, работа в малых группах, командные соревнования, зачет по ОФП, индивидуальные соревнования, сдача норм ГТО
Специальная подготовка 1 кл. - 10 часов 2 кл. – 20 часов	Командные соревнования, игры 2 на 2, 3 на 3 и т.д., соревнования.
Контрольные испытания 4 часа	Урок-соревнование, урок – зачет, урок-олимпиада

II этап обучения (3 класс)

1. Основы знаний.

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные качества и их развитие. Правила игры в футбол, основные правила судейства.

2. Общая физическая подготовка.

Бег на различные дистанции, ускорение, повторно – переменный бег 50 - 150м, кросс до 1000м, челночный бег 3×10 м, шестиминутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 50 см, прыжки через скакалку. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Специальная подготовка.

Перемещение игрока в поле, финты и обводка. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости. Передачи мяча. Командные взаимодействия и комбинации. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами футбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в футбол.

4. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях и матчевых встречах. Судейство школьных соревнований.

Раздел, краткое содержание	Форма организации
3 классы (68 ч)	
Основы знаний 3 класс - 8 часов	Урок-лекция, урок-беседа, урок-экскурсия, викторина.

Общая физическая подготовка 3 кл. - 30 часов	Групповая форма, работа в парах, работа в малых группах, командные соревнования, зачет по ОФП, индивидуальные соревнования, сдача норм ГТО
Специальная подготовка 3 кл. - 22 часов	Командные соревнования, игры 2 на 2, 3 на 3 и т.д., соревнования.
Контрольные испытания 2 часа	Урок-соревнование, урок – зачет, урок-олимпиада

III этап обучения (4 класс)

1. Основы знаний.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в футбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по футболу.

2. Общая физическая подготовка.

Старты из различных исходных положений, ускорения 50-60 м, повторный переменный бег на отрезках, кросс до 1500 м, челночный бег 3 × 10 м. .

3. Специальная подготовка.

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении. Штрафные удары. Ввод мяча в игру, добивание мяча. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

4. Судейство и участие в соревнованиях.

Организация и проведение школьных соревнований. Участие в школьных и городских соревнованиях по футболу.

Раздел, краткое содержание	Форма организации
4 классы (68 ч)	
Основы знаний 4 класс - 8 часов	Урок-лекция, урок-беседа, урок-экскурсия, викторина.
Общая физическая подготовка 4 кл. - 30 часов	Групповая форма, работа в парах, работа в малых группах, командные соревнования, зачет по ОФП, индивидуальные соревнования, сдача норм ГТО
Специальная подготовка 4 кл. - 22 часов	Командные соревнования, игры 2 на 2, 3 на 3 и т.д., соревнования.
Контрольные испытания 2 часа	Урок-соревнование, урок – зачет, урок-олимпиада

4. Методическое обеспечение программы

На протяжении всего периода обучения проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Физическая подготовка

Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками

с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыркы, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх сподкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Материально-технические

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Футбольные мячи
- ✓ Футбольные ворота

2. Кадровые:

- ✓ к реализации программы будет привлечен педагог дополнительного образования.

3. Организационные:

- ✓ поддержание дисциплины;
- ✓ соблюдение правил техники безопасности;
- ✓ соблюдение режима проведения занятий;
- ✓ создание дружного коллектива, отношения между которыми строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи, «командного духа».

4. Информационно-методические:

- ✓ учебно-методическая литература, необходимая для секции (справочники, таблицы нормативов)
- ✓ библиотечный фонд читального зала.

5. Организация совместной работы с семьей

Для полноценной реализации внеурочной программы необходима организация социального партнерства образовательного учреждения с семьей.

Цель социального партнерства с семьей:

- ✓ для создания комфортной среды, для положительного эмоционального микроклимата в вопросах организации совместных мероприятия

5. Список литературы

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Под.ред. Ю.М.Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 86 с.
2. Бондарь А.И. Учись играть в футбол.- Минск: Палыня, 2011. – 74 с.
3. Кузин В.В., Палиевский С.А., Футбол. Начальный этап обучения, М.: Физкультура и спорт, 2011. – 68 с.
4. Спортивные и подвижные игры: Учебник. / Под ред. Ю.И. Портных. – 2-е изд., перераб. – М.: «Физкультура и спорт», 2012. – 382 с.: ил.