

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
г. Шарыпово

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово
протокол № 101
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 103 от «05» сентября 2023г.
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово
_____ Н.В. Андриянова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень сложности базовый

Возраст обучающихся 9-15 лет

Срок реализации программы 5 лет

(2 год обучения)

Составитель:
учитель физической культуры
Игнашина Альбина Вячеславовна

г. Шарыпово
2023г.

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по футболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния футбола, правил соревнований по футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительная особенность программы

Естественность движений. В основе футбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы футбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы); обучающийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Адресат программы

Программа предназначена для детей 9-15 лет.

Условия набора. В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся.

Количество обучающихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость в группе до 20 человек.

Численный состав обучающихся в объединении может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации программы 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В год 144 часа.

Формы обучения

Форма обучения - очная.

В процессе занятий используются различные формы занятий:

традиционные, комбинированные и практические занятия.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа обучающихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 40 минут.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организацией, в которой реализуется данная программа. Программа дана по годам обучения, в течение которых ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков по футболу.

Время занятий-45 мин, с 10-ти минутным перерывом.

Направленность программы. Образовательная программа “Футбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся,

удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ обучающимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий)

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в футбол, техника безопасности	10	5	5	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	36	0	36	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	31	0	31	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	49	0	49	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	12	0	12	Соревнования
	Итого	144	5	139	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.1.	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств	8	4	4	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	41	0	41	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	30	0	30	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	47	0	47	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	12	0	12	Соревнования
	Итого	144	4	140	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	8	4	4	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	39	0	39	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	42	0	42	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	26	0	26	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	8	0	8	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	15	0	15	Соревнования
	Итого	144	4	140	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по футболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Тема 1.5. Участие в соревнованиях по футболу

Тема 1.6. Тестирование

Второй год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Практика: особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Тренировка вратаря. Угловой удар. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите, в нападении

Индивидуальные действия игрока

Прессинг.

Позиционное нападение

Индивидуальные действия игрока

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500 метров.

Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Тема 1.5. Участие в соревнованиях по футболу

Тема 1.6. Тестирование

Третий год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила техники безопасности во время соревнований по футболу

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Правила личной гигиены

Практика: правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Стойки и перемещения. Остановка футболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Ведение мяча с изменением направления.

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите и нападении

Индивидуальные действия игрока

Пробивание пенальти

Выброс мяча из-за боковой линии

Подача углового удара

Комбинационная игра

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

Челночный бег.

Упражнения на тренажёрах.

Тема 1.5. Участие в соревнованиях по футболу.

Тема 1.6. Тестирование

Планируемые результаты

Результаты 1 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Уметь: - Обводка соперника.

-Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.

-Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

-Выход для получения и отвлечения мяча.

-Атака ворот.

-Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение.

-Противодействие атаке в ворот. Система личной защиты

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий, правила соревнований по футболу

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности обучающихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 2 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств

Уметь: Тренировка вратаря. Угловой удар. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом. Игра в защите, в нападении. Индивидуальные действия игрока. Прессинг. Позиционное нападение. Индивидуальные действия игрока

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности обучающихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 3 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены.

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Уметь: Стойки и перемещения. Остановка футболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Ведение мяча с изменением направления.

Игра в защите и нападении

Индивидуальные действия игрока

Пробивание пенальти

Выброс мяча из-за боковой линии

Подача углового удара

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности обучающихся в соответствии с обозначенными задачами

Календарный учебный график

№	Год обучения	Начало учебного года	Конец учебного года	Количество часов	Количество учебных недель	Количество учебных дней
1	1 год обучения	10.09	май	144	36	72
2	2 год обучения	01.09	май	144	36	72
3	3 год обучения	01.09	май	144	36	72

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы и на школьном стадионе, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

Схемы и плакаты освоения техники футболиста.

- Правила футболу.

- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале и стадионе школы.

- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителями физической культуры имеющих среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработаны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала обучающихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах;

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой обучающиеся должны

Результаты 1 года обучения

Знать: правила игры в футбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: - Обводка соперника.

-Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.

-Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

-Выход для получения и отвлечения мяча.

- Атака ворот.
- Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение.
- Противодействие атаке в ворот. Система личной защиты

Результаты 2 года обучения

Знать: *правила* техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств

Уметь: Тренировка вратаря. Угловой удар. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом. Игра в защите, в нападении. Индивидуальные действия игрока. Прессинг. Позиционное нападение. Индивидуальные действия игрока

Результаты 3 года обучения

Знать: правила техники безопасности во время секционных занятий
Правила личной гигиены.

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Уметь: Стойки и перемещения. Остановка футболиста
Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
Ведение мяча с изменением направления.
Игра в защите и нападении
Индивидуальные действия игрока
Пробивание пенальти
Выброс мяча из-за боковой линии
Подача углового удара

Формы контроля:

- методы устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся;
- методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);
- методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

2.4. Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение,	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов

	дидактико-методический материал			
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Список используемой литературы

Список литературы для педагога

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 2017
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 2014
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.2017
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: 2014
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: 2015
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – 2014
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 2016
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Календарный учебный график

первый год обучения

№п/п	Число	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.		Сентябрь	Согласно утвержденного расписания	Групповая	5	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий	Спорт зал	Зачет
2.				Групповая	5	Правила соревнований по футболу.	Спорт зал	Зачет
						Техническая подготовка		
3.				Индивидуальная	3	Обводка соперника	Спорт зал	Зачет
4.				Индивидуальная	3	Ведение, остановка внутренней стороной стопы	Спорт зал	Зачет
5.		Октябрь		Индивидуальная	3	Остановка подошвой, грудью	Спорт зал	Зачет
6.				Индивидуальная	3	Передача мяча	Спорт зал	Зачет
7.				Индивидуальная	4	Удары по воротам внутренней частью стопы,	Спорт зал	Зачет
8.				Индивидуальная	4	Удары по воротам внешней частью стопы	Спорт зал	Зачет
9.				Индивидуальная	4	Удары серединой подъема	Спорт зал	Зачет
10.		Ноябрь		Индивидуальная	4	Удары по мячу головой,	Спорт зал	Зачет
11.				Индивидуальная	4	Жонглирование мячом	Спорт зал	Зачет
12.				Индивидуальная	4	Выход для получения и отвлечения мяча	Спорт зал	Зачет

				льная				
						Тактическая подготовка		
13.				Групповая	5	Выход для получения и отвлечения мяча.	Спорт зал	Зачет
14.		Декабрь		Групповая	5	Атака ворота.	Спорт зал	Зачет
15.				Групповая	5	Заслон.	Спорт зал	Зачет
16.				Групповая	4	Наведение	Спорт зал	Зачет
17.				Групповая	4	Противодействие атаке в ворота	Спорт зал	Зачет
18.		Январь		Групповая	4	Система личной защиты	Спорт зал	Зачет
19.				Групповая	4	Подстраховка	Спорт зал	Зачет
						Физическая подготовка		
20.		Февраль		Групповая	7	Упражнения для шеи и туловища.	Спорт зал	Зачет
21.				Групповая	7	Наклоны, вращения, повороты головы	Спорт зал	Зачет
22.		Март		Групповая	7	Упражнения для всех групп мышц.	Спорт зал	Зачет
23.				Групповая	7	Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты,	Спорт зал	Зачет
24.		Апрель		Групповая	7	Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой	Спорт зал	Зачет
25.				Групповая	5	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью	Спорт зал	Зачет
26.					5	Удар мяча после отбора с попаданием в цель.	Спорт зал	Зачет
27.				Групповая	4	Подтягивание из виса	Спорт зал	Зачет

28.		Май		Групповая	12	Участие в соревнованиях по футболу	Спорт зал	Зачет
29.				Групповая	6	Тестирование	Спорт зал	Зачет
Итого					144			

**Календарный учебный график
второй год обучения**

№п/п	Число	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Согласно утвержденного расписания	Групповая	4	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.	Спорт зал	Зачет
2				Групповая	4	Особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств	Спорт зал	Зачет
						Техническая подготовка		
4				Индивидуальная	5	Тренировка вратаря	Спорт зал	Зачет
5				Индивидуальная	5	Угловой удар	Спорт зал	Зачет
6				Индивидуальная	5	Обводка соперника	Спорт зал	Зачет
7				Индивидуальная	5	Ведение мяча	Спорт зал	Зачет
8					5	Остановка мяча внутренней стороной стопы	Спорт зал	Зачет
9				Индивидуальная	5	Остановка мяча подошвой грудью	Спорт зал	Зачет
10				Индивидуальная	2	Передача мяча	Спорт зал	Зачет

				льная				
11				Индивидуальная	2	Удары по воротам внутренней частью стопы	Спорт зал	Зачет
12				Индивидуальная	2	Удары по воротам внешней частью	Спорт зал	Зачет
13				Индивидуальная	2	Удары серединой подъема	Спорт зал	Зачет
14				Индивидуальная	1	Удары по мячу головой	Спорт зал	Зачет
15				Индивидуальная	2	Жонглирование мячом.	Спорт зал	Зачет
						Тактическая подготовка		
16				Групповая	6	Игра в защите	Спорт зал	Зачет
17				Групповая	6	Игра в нападении	Спорт зал	Зачет
18				Групповая	6	Индивидуальные действия игрока	Спорт зал	Зачет
19				Групповая	6	Прессинг.	Спорт зал	Зачет
20				Групповая	6	Позиционное нападение	Спорт зал	Зачет
						Физическая подготовка		
21				Групповая	10	Бег 500, 1000, 1500 метров.	Спорт зал	Зачет
22				Групповая	15	Броски набивного мяча сидя, стоя.	Спорт зал	Зачет
23				Групповая	10	Прыжки на тумбу и соскоки с неё	Спорт зал	Зачет
24				Групповая	12	Челночный бег 3x10	Спорт зал	Зачет
25				Групповая	12	Участие в соревнованиях по футболу	Спорт зал	Зачет

26				Групповая	6	Тестирование	Спорт зал	Зачет
Итого					144			

**Календарный учебный график
третий год обучения**

№п/п	Число	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Согласно утвержденного расписания	Групповая	4	Правила техники безопасности во время секционных занятий. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	Спорт зал	Зачет
2				Групповая	4	Правила техники безопасности во время соревнований по футболу Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила личной гигиены	Спорт зал	Зачет
						Техническая подготовка		
3				Индивидуальная	10	Стойки и перемещения	Спорт зал	Зачет
4				Индивидуальная	10	Остановка футболиста	Спорт зал	Зачет
5				Индивидуальная	10	Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр	Спорт зал	Зачет
6				Индивидуальная	9	Ведение мяча с изменением направления.	Спорт зал	Зачет

						Тактическая подготовка		
7				Групповая	7	Игра в защите и нападении	Спорт зал	Зачет
8				Групповая	7	Индивидуальные действия игрока	Спорт зал	Зачет
9				Групповая	7	Пробивание пенальти	Спорт зал	Зачет
10				Групповая	7	Выброс мяча из-за боковой линии	Спорт зал	Зачет
11				Групповая	7	Подача углового удара	Спорт зал	Зачет
12				Групповая	7	Комбинационная игра	Спорт зал	Зачет
						Физическая подготовка		
13				Групповая	8	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	Спорт зал	Зачет
14				Групповая	8	Челночный бег.	Спорт зал	Зачет
15				Групповая	10	Упражнения на тренажерах.	Спорт зал	Зачет
16				Групповая	15	Участие в соревнованиях по футболу.	Спорт зал	Зачет
17				Групповая	8	Тестирование	Спорт зал	Зачет
Итого					144			