

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ЕФИМА АФАНАСЬЕВИЧА ЖДАНОВА» Г.КОЛПАШЕВО**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023г. № 21



Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ № 4
ИМ. Е. А. Жданова» г. Колпашево
Л.А. Колотовкина
Приказ от 30.05.2023 № 254

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ
«КОЖАНЫЙ МЯЧ»**

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень базовый

Рассчитана на детей от 7 до 8 лет

Срок реализации (общее количество часов) 136 часов

Составитель:
учитель ФК Бывшев Н. Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Планируемые результаты.....	6
4.	Учебный план.....	7
5.	Содержание учебного плана.....	8
6.	Материально-техническое обеспечение программы.....	8
7.	Календарный учебный график.....	12
8.	Формы аттестации.....	14
9.	Оценочные материалы.....	14
11.	Список литературы.....	16

Пояснительная записка.

В Концепции модернизации российского образования особое внимание уделяется дополнительному образованию детей, как одному из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи, воспитания юного патриота, личности школьника, конкурентной в современном мире.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в секции по футболу, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан города Колпашева, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Цель – создание условий для формирования личности юного футболиста.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

Обучающие задачи:

- развивать быстроту, ловкость и координацию движений;
- отработать технические приемы игры в футбол;
- отработать основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- обучить школьников безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- дать представление о личной гигиене, истории футбола.

Развивающие задачи:

- развивать внимание, воображение воспитанников;
- формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом;
- укреплять здоровье школьника.

Воспитательные задачи:

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- развивать лидерские качества;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

Основные задачи тренировочного этапа:

Образовательные:

- познакомить с историей развития футбола;
- расширить знания по физиологии спортсмена;
- совершенствовать технику и тактику игры в футбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ребят основам судейской и инструкторской практики.

Развивающие:

- развить физический и творческий потенциал школьников;
- оказать содействие в профессиональной ориентации воспитанников.

Воспитательные:

- воспитать честную, смелую, целеустремленную, психологически устойчивую личность, готовую к достижениям результатов;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию и интерес к занятиям футболом и здоровому образу жизни;
- воспитывать навыки спортивной этики и дисциплины.

Образовательная программа реализуется с помощью современных образовательных технологий: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая.

Здоровьесберегающие технологии направлены на:

- Формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью.
- Формирование умения поддерживать свое здоровье.
- Просвещение родителей, обучающихся в плане культуры здоровья.

Эффективность образовательного процесса во многом зависит от результата грамотного применения и системного подхода в таком направлении, как здоровьесбережение в спортивной школе. Технологии здоровьесбережения имеют множество направлений, которые помогают комплексно подойти к задаче охраны здоровья ребенка, развитию его физических качеств, формированию полезных привычек.

В секцию отделения «Футбол» принимаются мальчики в возрасте 7-8 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Направленность: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Методы обучения.

Используемые методы обучения на тренировках можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ тренером, демонстрация видеоматериалов, фотографий и других средств.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков.

Формы обучения: групповые, (учебно-тренировочное занятие, соревнования, турниры, эстафеты, круговая тренировка, тестирование, консультация, учебная игра, практикум, контрольные нормативы по ОФП и СФП) и др.

Воспитательная работа отделения «Футбол» направлена на:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- развитие у ребят трудолюбия, товарищества, честности, бережного отношения к материальной базе спортивной школы;
- воспитание волевых качеств (активности, решительности действий в принятии решений, целеустремленности, упорству в достижении целей, организованности и требовательности к себе, инициативности, ответственности за предполагаемый результат);

- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом);
- самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование себя «Я – личность»).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Ритуал-посвящение «Юный футболист»;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи с выпускниками, ветеранами спорта;
- Видео-просмотры соревнований и их обсуждение;
- «День рождения спортивного отделения»;
- Выпуск стенных газет, слайдовых презентаций про отделение «футбол»;
- Беседы «Этика футбола».

Отличительные особенности образовательной программы: состоит в том, что в результате уменьшения объёма общей физической подготовки значительно увеличивается объём тактической и игровой практики.

Характеристика вида спорта Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова. Футбол один из самых популярных видов спорта в нашей стране и мире. Занятие футболом учит детей быть уверенными в себе, смелыми, решительными, воспитывает в них чувство коллективизма, способствует укреплению нервной системы и оберегает от негативного влияния улицы. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствовать своё мастерство, учит играть на больших скоростях и полной самоотдачей, а победы и поражения закаляют детский организм в психологическом плане.

История футбола

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные.

Образовательная программа – это локальный нормативный документ, который определяет содержание дополнительного образования по виду спорта, педагогические принципы, методы, технологии, материально – техническое обеспечение образовательного процесса, контингент обучающихся, объем обучения.

Данная программа составлена на основании нормативно – правовых документов:

- Федерального Закона РФ от 29.09.2012 от 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» от 18.11. 2015 № 09—3242;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27марта 2013года №147. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по футболу»;
- Постановлением Администрации Томской области от 25.12.2013г. № 574а «Об утверждении государственной программы «Развитие общего и дополнительного образования в Томской области на 2014 – 2020 годы».
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Образовательная программа ориентирована на осуществление комплексного подхода в организации образовательного процесса в обучении, воспитании и развитии подростка в группах отделения по футболу.

Осуществление образовательной деятельности в рамках данной образовательной программы позволит:

- Обеспечить профилактику асоциального поведения подростков;
- Расширить кругозор обучающихся;
- Раскрыть и развивать личностные качества ребенка;
- Обеспечить создание условий для самоопределения и самореализации личности школьника;
- Формировать активную жизненную позицию школьника;
- Формировать юного гражданина, патриота своей страны;
- Интегрировать обучающегося в мир физической культуры и спорта;
- Участвовать в соревнованиях, фестивалях и других мероприятиях разного уровня.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Ожидаемые результаты:

Реализации данной программы будет способствовать:

- Воспитанию юного гражданина своей страны;
- Увеличению количества обучающихся, систематически занимающихся спортом;
- Увеличению количества обучающихся, бережно относящихся к своему здоровью, занимающихся развитием физических качеств;
- Успешному личностному развитию и профессиональному самоопределению детей и подростков.

Учебно - тематический план.

Общее кол-во часов по программе:136 часов

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.	0			Беседа
1. Удар по мячу.	48		48	Учебная игра
2. Ведение мяча и обводка	30		30	Учебная игра
3. Отбор мяча.	14		14	Учебная игра
4. Вбрасывание мяча.	4		4	Учебная игра
5. Тактическая подготовка.	24		24	Учебная игра
6. Развитие силовых способностей.	8		8	Учебная игра
7. Развитие скоростных - силовых способностей.	8		8	Учебная игра, контрольные нормативы
Всего	136			

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (мальчики и юноши).

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет					
			7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
1.	Бег, 30 м, с	высокий	5.9 и менее	5.6 и менее	5.3 и менее	5.1 и менее	4.9 и менее	4.6 и менее
		средний	6.0 – 6.1	5.7 – 5.8	5.4 – 5.5	5.2 – 5.3	5.0 – 5.1	4.7 – 4.8
		низкий	6.1 – 6.2	5.9 – 6.0	5.6 – 5.7	5.4 – 5.5	5.2 – 5.3	4.9 – 5.0
2.	Прыжок в длину с места, см	высокий	150 и более	160 и более	170 и более	180 и более	190 и более	210 и более
		средний	140 – 145	155 – 160	165 – 170	175 – 180	185 – 190	200 – 190
		низкий	130 – 135	140 – 145	155	165	170 – 175	180 – 185
3.	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	высокий	6 и более	8 и более	10 и более	12 и более	14 и более	16 и более
		средний	4 – 5	6 – 7	8 – 9	9 – 10	11 – 12	12 – 14
		низкий	2 – 3	4 – 5	6 – 7	7 – 8	9 – 10	10 – 11
4.	Непрерывный бег 5 мин, м	высокий	-	-	-	1136 и более	1150 и более	1200 и более
		средний				1120 – 1128	1130 – 1136	1150 – 1170
		низкий				1110 –	1120 –	1128 –

						1120	1128	1130
5.	Челночный бег 3x10 м, сек	высокий	9.8	9.6	9.0	8.8	8.4	8.0
		средний	10.0 –	9.8 –	9.2 – 9.4	9.0 – 9.2	8.6 – 8.8	8.2 – 8.4
		низкий	10.2	10.0	9.4 – 9.6	9.2 – 9.4	8.8 – 9.0	8.4 – 8.6
			10.3 –	10.1 –				
			10.5	10.3				

Материально – техническое и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Материально – техническое обеспечение.

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь: футбольные мячи, скакалки, утяжелители, маты, секундомер, эспандеры, конусы, форма футбольная, высокая перекладина, стенка гимнастическая, скамейки.

Методическое обеспечение.

Методика обучения техники футбола.

Освоение техники передвижения начинают с первых уроков. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке задачи по обучению - и в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно – силовые качества (прыгучесть).

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи {открытие для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Воспитание силовых способностей.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

Дополнительные средства:

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений, с	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, с
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60

8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

Воспитание координационных способностей.

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Воспитание различных видов выносливости.

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;
 - неполные;
 - мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.
- Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.
- Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:

Удар подъемом — остановка мяча подошвой
Удары подъемом поочередно двумя ногами
Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы)
Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы
Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой
Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы
Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:

Наступать на мяч поочередно двумя ногами
Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке
Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте
Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке
Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги.

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

Система подводящих упражнений для обучения финтам:

Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага)	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед	Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча
--	---	--

Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — остановить подошвой (смена ноги)	Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами	Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в сторону внутренней сторону стопы
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге	Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги)	
Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке)	Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую	
Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы	Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами	
	Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону	

Календарно-тематическое планирование 1-х классов по футболу

№ n/n	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Ф ак т
Удары по мячу		48ч		
1.	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. Водная тренировка.	2		
2.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2		
3.	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	2		
4.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2		
5.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	2		
6.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2		
7.	Удар по летящему мячу серединой подъёма.	2		
8.	Удар по летящему мячу серединой лба.	2		
9.	Удар по летящему мячу боковой частью лба..	2		
10.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	2		
11.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2		
12.	Удар по катящемуся мячу. Учебная игра.	2		
13.	Удар по катящемуся мячу правой ногой.	2		
14.	Удар по катящемуся мячу левой ногой.	2		
15.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2		
16.	Закрепление упражнений ударов по катящемуся мячу.	2		
17.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
18.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	2		
19.	Остановка мяча грудью.	2		
20.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		
21.	Закрепление техники остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		
22.	Закрепление техники остановки летящего мяча внешней стороной стопы.	2		

23.	Закрепление техники остановки мяча грудью.	2		
24.	Закрепление остановки мяча в учебно-тренировочной игре.	2		
Ведение мяча и обводка		30ч		
25.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2		
26.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		
27.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
28.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2		
29.	Закрепление техники ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2		
30.	Закрепление техники ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2		
31.	Закрепление техники ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2		
32.	Закрепление техники обводки с помощью обманных движений (финтов).	2		
33	Ведение мяча, обводка и пас навесом на грудь	2		
34	Ведение мяча, обводка, пас навесом на ногу	2		
35	Ведение мяча, обводка через стенку	2		
36	Закрепление техники ведение мяча, обводка и пас навесом на грудь	2		
37	Закрепление техники ведение мяча, обводка, пас навесом на ногу	2		
38	Закрепление техники ведение мяча, обводка через стенку	2		
39	Ведение мяча спиной и обводка разворотом			
Отбор мяча		14ч		
40.	Выбивание мяча ударом ногой	2		
41.	Отбор мяча перехватом.	2		
42.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	2		
43.	Отбор мяча в подкате слева	2		
44	Отбор мяча в подкате справа	2		
45	Отбор мяча в подкате сзади	2		
46	Отбор мяча ложным движением	2		
Вбрасывание мяча		4ч		

47.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	2		
48.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		
Тактическая подготовка <i>Тактика игры</i>		24ч		
49.	Тактика свободного нападения.	2		
50.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	2		
51.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков..	2		
52.	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	2		
53.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2		
54.	Групповые тактические действия в нападении.	2		
55.	Командные тактические действия в нападении.	2		
56.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
57.	Групповые тактические действия в защите.	2		
58.	Командные тактические действия в защите.	2		
59.	Двусторонняя учебная игра.	2		
60.	Двусторонняя учебная игра.	2		
Физическая подготовка Развитие силовых способностей		8ч		
61.	Упражнения с партнером.	2		
62.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2		
63.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	2		
64.	Многократное поднимание прямых ног в висе.	2		
Развитие скоростных- силовых способностей		8ч		
65.	Прыжки на одной ноге	2		
66.	Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2		
67.	Прыжки со скакалкой.	2		
68.	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	2		
Итого: 136 часов				

Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.09.2012 от 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12. 2006 № 06—1844.
3. «Концепция дополнительного образования», Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт».
5. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
6. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 2011г.