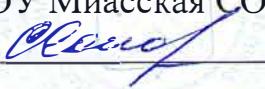


Управление образования администрации
Красноармейского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение
«Миасская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1

От «28» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор
МОУ Миасская СОШ 1

Соколова С Г

«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Худяков Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

Миасское
2025

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план 1 года обучения	8
1.3.2. Учебный план 2 года обучения.....	13
1.3.3. Учебный план 3 года обучения	18
1.4. Планируемые результаты	24
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы.....	26
2.3. Материально-техническое обеспечение	26
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Воспитательный компонент	28
Список литературы.....	29

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

Программа создана на основании действующих нормативных актов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06–1172);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ №09–3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391«Об организации и

осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.1.2.3685–21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Актуальность программы заключается в удовлетворении социально-экономических потребностей современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Занятия футболом создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства обучающихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому

развитию растущего организма, формируют у детей разнообразные двигательные умения и навыки.

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает 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.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Основное отличие от уроков физической культуры в школе заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Футбол» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивной культуре. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций футболиста в коллективной игре, с другой стороны.

Адресатом программы являются обучающиеся в возрасте 10–17 лет

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей в возрасте 11–15 лет.

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Возрастные особенности детей в возрасте 16–17 лет

Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Учебная деятельность старшеклассников становится учебно-профильной, реализуется через профессиональные и личностные устремления юношей и девушек, приобретает черты избирательности, осознанности. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 15 человек.

Объем программы: 648 часов

Форма обучения: очная

Методы обучения: повторный и игровой.

Повторный метод при индивидуальной и групповой работе позволяет обучить детей выполнению технических действий и позволит преподавателю уделить максимум времени для исправления ошибок при выполнении технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения мы должны добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий - чем выше скорость движения, тем труднее технически правильно выполнять действия. Обучать техническим действиям

надо с максимально частой сменой упражнений - монотонной и многоократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3–4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого ребенка индивидуально и обращая внимание на общие неточности, которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные - чем чаще менять условия выполнения упражнения, тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям и применять те технические действия, которые позволяют решать эти ситуации наиболее рационально. Педагог дополнительного образования может предложить свои способы решения, но обучающийся должен сам стараться находить те пути решения, которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности. По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру.

Учебная игра проводится по правилам изучаемой игры, проводить игру необходимо в неполных составах на маленьких площадках, что позволит оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования техническим действиям. При этом ребенок возможно еще не способен осмыслить большое количество вариантов и принять правильное решение. Поэтому игра в неполных составах позволит не только совершенствовать технические действия, но и обучит ребенка простейшим тактическим взаимодействиям, что в последствии позволит эффективнее решать образовательные задачи по обучению спортивной игре.

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тип занятий:

- занятие первичного предъявления новых знаний;
- занятие формирования первоначальных предметных навыков, овладения предметными умениями;
- занятие применения метапредметных и предметных знаний;
- занятие обобщения и систематизации предметных знаний;
- занятие повторения предметных знаний;
- комбинированное занятие;
- нетрадиционное занятие.

Формы проведения занятий: лекция, беседа, игра, обсуждение материала, практикум, тестирование, работа над групповым проектом, экскурсия, конкурс

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 академических часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с помощью занятий футболом.

Задачи программы.

Предметные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- сформировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладеть техниками игры в защите и нападении, ловли, ведения и передачи мяча
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- овладеть техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоить технику тактических приемов;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Личностные

- укрепить здоровье посредством развития основных физических качеств для повышения функциональных способностей;
- способствовать развитию навыков и умений игры;
- развить морально-волевые качества;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Азбука футбола	48	6	42
2	Общефизическая подготовка в футболе	84	9	75
3	Технико-тактические основы футбола	84	11	73
	Итого	216	38	178

1.3.1.1. Модуль «Азбука футбола»

Учебно-тематический план модуля «Азбука футбола»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, беседа
3	Специальная подготовка техническая	12	1	11	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	12	1	11	Наблюдение, беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение, беседа, соревнования
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	48	6	42	

Содержание программы модуля «Азбука футбола»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой. Передачи мяча правой и левой ногой.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение передвижениям в нападении и защите. Обучение передачам мяча в движении: в двойках. Обучение ведению мяча с последующей остановкой. Учебная игра, правила судейства на площадке.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног. Упражнения с набивным мячом (1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

1.3.1.2. Модуль «Общефизическая подготовка в футболе».

Учебно-тематический план модуля «Общефизическая подготовка в футболе»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Специальная подготовка	22	2	20	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	22	2	20	Наблюдение, беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	24	2	22	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к соревнованиям	10	-	10	Наблюдение, соревнования
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:		84	9	75	

Содержание модуля «Общефизическая подготовка в футболе»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кро-вообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение вы-соких спортивных результатов. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гиги-еническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Жонглирование мячом одной ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы. Индивидуальная подготовка вратаря (стойка вратаря). Обучение удару по мячу серединой подъема стопы. Обучение тактике личной защиты. Обучение передаче подошвой.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Выполнение общефизических упражнений на развитие ловкости, скорости, гибкость, выносливости, силы, координации.

6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

7. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

1.3.1.3. Модуль «Технико-тактические основы футбола»

Учебно-тематический план модуля «Технико-тактические основы футбола»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Специальная подготовка техническая	22	2	20	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	22	2	20	Наблюдение, беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа
6	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Наблюдение, беседа
7	Подготовка к соревнованиям	10	-	10	Наблюдение,
8	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
Всего:		84	11	73	

Содержание модуля «Технико-тактические основы футбола»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

2. Теоретическая подготовка. Теория: Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Эстафеты с ведением и передачами мяча. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3х3. Технико-тактическая подготовка.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение передаче мяча известными способами с ударами по воротам в парах. Обучение удару головой передней частью лба. Обучение специальному упражнению «забегание». Тактика игры в нападении 2х1.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, без мяча и с мячом. Бег прыжками. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180°. Специальная физическая подготовка изучение упражнения «контроль мяча», удары по воротам, Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила судебной практики.

Практика: Стойки, перемещения по площадке. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение остановкам, поворотам. Обучение остановке и передаче мяча. Обучение

ведению мяча шагом, бегом. Обучение передачам мяча в движении. Обучение исполнений штрафных ударов из стандартных положений.

7. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

8. Контрольные испытания.

Практика: Сдача контрольных нормативов, соревнования.

1.3.2. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы современного футбола	48	6	42
2	В здоровом теле здоровый дух	84	9	75
3	Основы спортивного мастерства футболиста	84	11	73
	Итого	216	26	190

1.3.2.1 Модуль «Основы современного футбола»

Учебный план модуля «Основы современного футбола»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, беседа
3	Специальная подготовка техническая	12	1	11	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	12	1	11	Наблюдение, беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение, беседа, соревнования
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
	Всего:	48	6	42	

Содержание программы модуля «Основы современного футбола»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой восьмеркой, членком. Жонглирование мячом попеременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение остановкам, поворотам на месте с мячом и без него. Обучение перемещениям в защитной стойке, остановок. Обучение передачам мяча на месте в парах. Обучение передачам мяча в движении: в тройках. Учебная игра, жестикуляция.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

7. Итоговое занятие.

1.3.2.2. Модуль «В здоровом теле здоровый дух»

Учебный план модуля «В здоровом теле здоровый дух»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Специальная подготовка техническая	26	2	24	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	26	2	24	Наблюдение, беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к соревнованиям	8	-	8	Наблюдение, соревнования
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
	Всего:	84	9	75	

Содержание программы модуля «В здоровом теле здоровый дух»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Основы строения человеческого организма.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча попеременно правой и левой ногой восьмеркой, челноком.

Остановка ногой летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема,

внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение ведению мяча с переводом перед собой. с изменением направления и скорости. Обучение ведению мяча с сопротивлением защитника. Обучение остановке мяча после передачи низом. Индивидуальная подготовка вратаря (ловля мяча, постановка рук). Обучение удару носком. Индивидуальная подготовка вратаря (ловля и отбивание мяча руками и ногами).

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

1.3.2.3. Модуль «Основы спортивного мастерства футболиста»

Учебный план модуля «Основы спортивного мастерства футболиста»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Специальная подготовка техническая	22	2	20	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	22	2	20	Наблюдение, беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа
6	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Наблюдение, беседа
7	Подготовка к соревнованиям	10	-	10	Наблюдение, товарищеские матчи
8	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
Всего:		84	11	73	

Содержание программы модуля «Основы спортивного мастерства футболиста»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Современный футбол. Основы спортивного мастерства футболиста. Характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение одновременно двух мячей. Остановка грудью летящего мяча. Игры в «Лабиринт». Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение приему мяча подошвой. Обучение подбору мяча отскочившего от вратаря. Учебная игра 3х3. Обучение обманным движениям, финграм. Обучение ударам головой, боковой частью лба стоя на месте. Тактика игры в нападении 3х2.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Специальная физическая подготовка изучение упражнения «контроль мяча», удары по воротам, Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила судебной практики.

Практика: Стойки, перемещения по площадке. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение остановкам, поворотам. Обучение остановке и передаче мяча. Обучение ведению мяча шагом, бегом. Обучение передачам мяча в движении. Обучение исполнений штрафных ударов из стандартных положений. Обучение ведению мяча с изменением скорости и направления. Обучение обманным движениям и финграм. Обучение передачам мяча в тройках в движении. Совершенствование ведения мяча, исполнение штрафных. Совершенствование передач в двойках и в тройках. Обучение отсеканию от мяча соперника и овладение мячом с дальнейшей организацией атаки.

7. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

8. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов, соревнования.

1.3.3. Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Футбол – командный вид спорта	48	6	42
2	Специальная физическая подготовка	84	9	75
3	Технико-тактическое совершенствование	84	11	73
	Итого	144	19	125

1.3.3.1. Учебный план модуля «Футбол – командный вид спорта»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Специальная подготовка техническая	14	1	13	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	14	1	13	Наблюдение, беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение, соревнования
7	7. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:		48	6	42	

Содержание модуля «Футбол – командный вид спорта»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Футбол: базовые и новые виды. Эволюция тактических схем. Лидерские качества как средства социально-активной личности. Роль капитана в команде.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой восьмеркой, членоком. Жонглирование мячом попаременно правой и левой ногами. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Закрепление всех ранее изученных техник.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение остановкам, поворотам на месте с мячом и без него. Обучение перемещениям в защитной стойке, остановок. Обучение передачам мяча на месте в парах.

Обучение передачам мяча в движении: в тройках. Учебная игра, жестикуляция. Закрепление всех ранее изученных тактических действий во время игры в футбол.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Закрепление всех ранее изученных общефизических и специальных упражнений для развития функциональных качеств обучающихся.

6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

1.3.3.2. Модуль «Специальная физическая подготовка»

Учебный план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Специальная подготовка техническая	26	2	24	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	26	2	24	Наблюдение, беседа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
5	Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, беседа
6	Подготовка к соревнованиям	8	-	8	Наблюдение, соревнования
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:		84	9	75	

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестиирование по пройденному материалу.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Футбол в лицах: истории великих футболистов. Олимпийские игры. Футбол на Олимпийских играх: история, правила и отличия. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча попеременно правой и левой ногой восьмеркой, членоком. Остановка ногой летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Закрепление всех ранее изученных техник.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение ведению мяча с переводом перед собой. с изменением направления и скорости. Обучение ведению мяча с сопротивлением защитника. Обучение остановке мяча после передачи низом. Индивидуальная подготовка вратаря (ловля мяча, постановка рук). Обучение удару носком. Индивидуальная подготовка вратаря (ловля и

отбивание мяча руками и ногами). Закрепление всех ранее изученных тактических действий во время игры в футбол.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Закрепление всех ранее изученных общефизических и специальных упражнений для развития функциональных качеств обучающихся.

6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

1.3.3.3. Модуль «Технико-тактическое совершенствование»

Учебный план модуля «Технико-тактическое совершенствование»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Специальная подготовка техническая	22	2	20	Наблюдение, беседа
4	Специальная подготовка тактическая	22	2	20	Наблюдение, беседа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа
6	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Наблюдение, беседа
7	Подготовка к соревнованиям	8	-	8	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
Всего:		84	11	73	

Содержание программы модуля «Технико-тактическое совершенствование»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Тенденции развития современного футбола: технические и тактические приемы в соревновательной деятельности. Система силовой подготовки футбольных команд (на примере разных футбольных команд).

3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение одновременно двух мячей. Остановка грудью летящего мяча. Игры в «Лабиринт». Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков. Закрепление всех ранее изученных техник.

4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение приему мяча подошвой. Обучение подбору мяча отскочившего от вратаря. Учебная игра 3х3. Обучение обманным движениям, финграм. Обучение ударам головой, боковой частью лба стоя на месте. Тактика игры в нападении 3х2. Закрепление всех ранее изученных тактических действий во время игры в футбол.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Специальная физическая подготовка изучение упражнения «контроль мяча», удары по воротам, Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Закрепление всех ранее изученных общефизических и специальных упражнений для развития функциональных качеств обучающихся.

6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила судебной практики.

Практика: Стойки, перемещения по площадке. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение остановкам, поворотам. Обучение остановке и передаче мяча. Обучение ведению мяча шагом, бегом. Обучение передачам мяча в движении. Обучение исполнений штрафных ударов из стандартных положений. Обучение ведению мяча с изменением скорости и направления. Обучение обманным движениям и финграм. Обучение передачам мяча в тройках в движении. Совершенствование ведения мяча, исполнение штрафных. Совершенствование передач в двойках и в тройках. Обучение отсеканию от мяча соперника и овладение мячом с дальнейшей организацией атаки. Приобретение обучающимися практических навыков судейства во время футбольного матча.

7. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи, подготовка к футбольному турниру.

8. Итоговое занятие.

Практика: Проведение спортивного соревнования среди обучающихся – футбольного турнира.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития игры в футбол;
- знать правила игры в футбол;

- уметь выполнять различные приемы владения мячом;
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки;
- принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- уметь организовывать и судить спортивные соревнования по футболу.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.
- выполнять инструкции при решении учебных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения;
- договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- грамотно задавать интересующие его вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность, культура общения и взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;
- чувство патриотизма, общероссийской гражданской идентичности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность освоения программы: 3 года (648 часов)			
Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01.09	01.09	01.09
Окончание учебного года	30.05	30.05	30.05
Продолжительность учебного года	36 недель (216 часов)	36 недель (216 часов)	36 недель (216 часов)
Режим занятий	3 занятия в неделю по 2 академических часа	3 занятия в неделю по 2 академических часа	3 занятия в неделю по 2 академических часа
Стартовый контроль	до 15.09	до 15.09	до 15.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам (темам)		
Промежуточный контроль	Декабрь	Декабрь	Декабрь
Итоговый контроль по результатам освоения программы	Май	Май	май
Продолжительность учебных занятий	40 мин	40 мин	40 мин
Каникулы	В соответствии с распоряжением органов государственной власти и органов местного самоуправления		
Праздничные дни	В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации		

2.2. Условия реализации программы

Футбольное поле или спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом

Футбольное поле.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь: форма для занятий по футболу; мячи футбольные; ворота футбольные; насос ручной или ножной; иглы для насоса; стойки для обводки (8 шт.); гимнастические скамейки (4 шт.); мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг); скакалки; гимнастические обручи; гимнастический мостик; гимнастическая стенка; маты гимнастические; рулетка; секундомер; беговая дорожка; свисток.

2.4. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Текущий контроль – это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Промежуточная аттестация - осуществляется после изучения материала первого, второго года обучения по разделам программы.

Итоговая аттестация проводится в конце освоения программы.

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Основной показатель реализации программы по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (*промежуточная и итоговая аттестация*).

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла *2 раза в год*.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает.

Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и т.д.

2.5. Воспитательный компонент

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

Примерный план воспитательной работы объединения дополнительного образования по футболу на учебный год

№ п/п	Мероприятие	Срок
1	Районный турнир по футболу	Сентябрь
2	Школьный турнир по футболу	Октябрь
3	Школьный турнир по мини-футболу	Ноябрь - март
4	Соревнования по футболу в соответствии с графиком	В течение года

Список литературы

Список литературы для педагогов:

Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. - М.: Граница, 2008.

Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: советский спорт, 2010.

Голдблatt, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблatt. - М.: ACT, Астрель, 2020.

Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.
Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.

Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе/ Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря.

М.: Человек, 2010.

Список литературы для родителей:

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998.

Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999.

Список литературы для обучающихся:

Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999.

Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание – М. ФиС, 2000.

С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007.

А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», №6, 2006.

Литвинов Е.Н. и др. «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.- М., Просвещение, 2007.

Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А - М.: Просвещение, 2004.

Интернет-ресурсы:

Упражнения с мячом, 4 видеоурока [Электронный ресурс] URL:
<http://pro100video.com>

Программа подготовки юных футболистов [Электронный ресурс] URL: «Football-ABC» <http://www.football-abc.com/>

[101 упражнение для юных футболистов 12–16 лет](#). [Электронный ресурс] URL: yafutbolist.ru

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.
Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5–10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания

или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3–5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающими партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100–150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег «(туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5–15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2–3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых

по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70%к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40–80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7–10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей,

Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5–12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3–5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90–180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Изучение техники и тактики игры.

Тактика игры.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманых движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от

расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающего мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступлением и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих со стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «играв стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи свои.