

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ГАГАРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МБУДО «ГСШ»)**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от «03» 06 2023 г. № 3



Утверждаю  
директор МБУДО «ГСШ»  
В.П.Лысодед  
приказ от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая**  
**программа**  
**физкультурно – спортивной направленности**  
**«Футбол»**

г. Гагарин 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности с элементами «футбол» (далее - программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ); Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» приказ Министерства спорта от 16 ноября 2022 г. № 1000.

**Направленность** Программы - физкультурно-спортивная.

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

Программа разработана с учётом интересов обучающихся разных возрастов от 6 до 17 лет. Программа позволяет качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма.

Одним из приоритетных направлений социальной политики Самарского региона является развитие детско-юношеского спорта. В Самарской области футбол пользуется огромной популярностью среди детского и взрослого населения, у каждого юного жителя района есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом с раннего возраста. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь на стадионе, в спортивном зале посредством занятий игровыми видами спорта, способствующими развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качества, которые позволят детям легко адаптироваться в социуме.

**Актуальность и новизна программы.** Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии «Развитие физической культуры и спорта в городском округе Самара» на 2021 - 2025 годы., направленных на популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения городского округа Самара; формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени; выявление и поддержка одаренных спортсменов на территории городского округа Самара. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, на удовлетворение потребностей детей.

По форме организации образовательного процесса программа является модульной.

Учебный план каждого года обучения состоит из 3 модулей.

**Целью программы** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

**Задачи программы. Образовательные:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

Отдельные разделы Программы могут реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности**

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обладают чувством собственного достоинства,</li> <li>- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою.</li> <li>- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки.</li> </ul>
-------------------	---

<b>Метапредметные</b>	<p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</li> <li>- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,</li> <li>- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,</li> <li>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности</li> <li>- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><b>К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:</b></p> <p><b>Знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические особенности развития организма и влияние физических упражнений на организм;</li> <li>- элементарные правила техники выполнения упражнений;</li> <li>- общие термины; базовые предметные и межпредметные понятия;</li> </ul> <p><b>Умеют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять элементарные технические и тактические приёмы игры в футбол;</li> <li>- использовать приёмы групповых и командных действий;</li> <li>- организовывать межличностное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками во время игры.</li> </ul>

Предметные результаты Программы предусмотрены по изучению каждого модуля и года обучения.

Программа рассчитана на 52 недели: из них 48 недели реализация, Учебного плана программы, 4 недели - каникулярное время/самостоятельная подготовка (отпуск тренера, тренера-преподавателя).

Сроки начала физкультурно-спортивных мероприятий с начала учебного года (1 января).

Количество часов в неделю – 2 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю.

Время 1-го занятия (час) - 60 минут (астрономического часа).

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: с 14 до 17 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

В группах осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

## Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах
Весь период	10	15-20 человек	до 25	2-3

### Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия, практические занятия.
- просмотр учебных фильмов,
- групповые учебно-тренировочные занятия,
- занятия в оздоровительно-спортивном лагере
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам.

### Формы организации деятельности:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- интегральные занятия.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

### Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

### **Ожидаемые результаты:**

К окончанию обучения по образовательной программе учащиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- осваивают технику и тактику игры в футбол.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

### **Способы определения результативности**

- **текущий контроль:** тестирование, опрос.

- **промежуточный контроль:** по окончании изучения модуля программы оценивается уровень подготовленности и овладения специальными навыками обучающихся (тестирование).

- **итоговый контроль:** тестирование, участие в соревнованиях между группами; участие в районных и областных играх и соревнованиях.

**Формы проведения итоговой аттестации по реализации общеразвивающей программы:**

- участие в соревнованиях между группами.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах и первенствах.
- открытые занятия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта  
для групп физкультурно – спортивной направленности  
«футбола»**

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения</b>				
1	Способы двигательной (физкультурно-спортивной) деятельности	26	5	21
2	Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью	34	9	25
3.	Интегральное и технико-тактическое совершенствование	34	4	30
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>18</b>	<b>78</b>
<b>2 год обучения</b>				
1	Способы двигательной (физкультурно-спортивной) деятельности	26	5	21
2	Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью	34	9	25
3.	Интегральное и технико-тактическое совершенствование	34	4	30
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>18</b>	<b>78</b>
<b>3 год обучения</b>				
1	Способы двигательной (физкультурно-спортивной) деятельности	26	3	23
2	Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью	34	9	25
3.	Интегральное и технико-тактическое совершенствование	34	4	30
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>80</b>
<b>4 год обучения</b>				
1	Способы двигательной (физкультурно-спортивной) деятельности	26	3	23
2	Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью	34	9	25
3.	Интегральное и технико-тактическое совершенствование	34	4	30
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>80</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 и 2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-спортивной) деятельности</b>				
1	Общая физическая подготовка	12	3	9
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5
3	Технико-тактическая подготовка	8	1	7
	<b>всего</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью</b>				
1	Общая физическая подготовка	8	2	6
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5
3	Технико-тактическая подготовка	10	2	8
4	Интегральная подготовка	10	4	6
	<b>всего</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>
<b>3 модуль: Интегральное и технико-тактическое совершенствование</b>				
1	Специальная физическая подготовка	9	1	8
2	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
3	Интегральная подготовка	15	2	13
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	<b>всего</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>18</b>	<b>78</b>

### Задачи 1 и 2 годов обучения

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

### Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- совершенствование навыков технико-тактических действий.



**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Примерный календарно-тематический план**

Виды подготовки	Месяц																								
	Часы	ян	ва	фев	ма	а	р	де	ль	а	н	ю	н	ю	л	ав	с	сент	я	окт	я	но	я	дек	я
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-спортивной) деятельности</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Общая физическая подготовка	12	4	4	4																					
Специальная физическая подготовка	6	2	2	2																					
Технико-тактическая подготовка	8	2	2	4																					
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Общая физическая подготовка	8				2	2	2	2																	
Специальная физическая подготовка	6				2	2	2	0																	
Технико-тактическая подготовка	10				2	3	2	3																	
Интегральная подготовка	10				2	3	2	3																	
<b>3 модуль: Интегральное и технико-тактическое совершенствование</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Специальная физическая подготовка	9								3	2	2	2													
Технико-тактическая подготовка	10								2	2	3	3													
Интегральная подготовка	15								5	4	5	1													
Итоговая аттестация	2											2													
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## Модуль 1. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	12	3	9	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
3	Технико-тактическая подготовка	8	1	7	
	<b>всего</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

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

##### **Воспитательные:**

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### **Общая физическая подготовка (12 часов)**

##### **Теория– 3 часа:**

*Тема 1.* Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, ноли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История развития футбола в России.

*Тема 1.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

##### **Практика – 9 часов:**

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 3. Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Упражнения из других видов спорта, спортивные игры.

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 4. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 5. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различными.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 6. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 7. Упражнения на координацию:

1. Удержать мяч на голове, медленно присесть и встать.

2. Касание пяток пальцами рук.

3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу

4. Прыжки боком через фишки.

5. Передвижение вправо и влево через фишки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

5. Сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать.

Тема 8. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 9. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 10. Кроссовая подготовка или ходьба на лыжах 1—2 км.

Подвижные игры.

Тема 11. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости.

### **Специальная физическая подготовка (6 часов)**

#### **Теория - 1 час:**

Тема 1. Специальные упражнения и их значение в подготовке футболистов.

Тема 2. Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке футболистов.

#### **Практика 5 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

#### Технико-тактическая подготовка (8 часов)

##### Теория – 1 час:

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники игры в футбол. Понятие о технике игры.

##### Практика- 7 часов:

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 3. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 4. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 5. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### Модуль 2. Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью

##### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	2	6	Беседы, наблюдение игры
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
3	Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
4	Интегральная подготовка	10	4	6	
	<b>всего</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

##### Задачи

##### Образовательные:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

– обучение навыкам и умениям в данной деятельности.

– ознакомление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

– освоение начальных навыков ударов по мячу и остановок мяча;

##### Развивающие:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

– развитие выносливости;

– развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

– приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Общая физическая подготовка (8 часов)**

**Теория – 2 часа:**

Тема 1. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 2. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 3. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание

**Практика – 6 часов:**

– Тема 1. Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

– 1. Ходьба на носках.

– 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

– 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

– 4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

– Тема 2. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег.

– Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

– Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

– Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

– - спортивные и подвижные игры;

– - эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

– Тема 6. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

– Тема 7. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

– Тема 8. Кроссовая подготовка.

– Тема 9. Подвижные игры.

– Тема 10. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости

**Специальная физическая подготовка (6 часов)**

**Теория - 1 часа:**

Тема 1. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 2. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

**Практика – 5 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

### **Технико-тактическая подготовка (10 часов)**

#### **Теория – 2 часа**

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники игры в футбол. Понятие о технике игры.

#### **Практика – 8 часов:**

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 3. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 4. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 5. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 6. 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 оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Тема 7. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

### **Интегральная подготовка (10 часов)**

#### **Теория – 4 часа**

Тема 1. Методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Тема 2. Формы интегральной подготовки - являются соревнования по футболу.

Тема 3. Виды соревнований по футболу, мини-футболу.

Тема 4. Задачи интегральной подготовки: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

#### **Практика – 6 часов:**

Тема 1. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер -преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

«2 против 1». Забегание

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча

«2 против 1». Адресат передачи мяча

«2 против 1 (+1)». Отход

«2 против 1». Спиной к своим воротам

- «2 против 1». Выбор
- Тема 2. Поддержка при владении мячом  
 Поперечные передачи фланговых игроков в атаке  
 «3 против 2». Обводка при прорыве  
 «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг  
 «3 против 2». Атаки под различными углами  
 «3 против 2». Игра при численном неравенстве  
 «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества  
 «1 против 1»  
 «3 против 2 (+ вратарь)»
- Тема 3. Владение мячом в условиях прессинга  
 4 технических приема. Круговая тренировка
- Тема 4. Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»  
 «1 против 1». Командная игра  
 «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне  
 «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот  
 «3 против 1». Борьба двух команд
- Тема 5. Перевод игры и использование игрового пространства для атаки  
 «3 против 3». Ведение мяча  
 «3 против 2». Забегание в зоне атаки  
 «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки

### Модуль 3. Интегральное и технико-тактическое совершенствование

#### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	9	1	8	Беседы, наблюдение, игры
2	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
3	Интегральная подготовка	15	2	13	
4	Итоговая аттестация	2	-	2	Контрольное тестирование
	<b>всего</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

#### Задачи:

##### Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ознакомление с тактикой игры в футбол;

##### Развивающие:

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

##### Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела

### **Специальная физическая подготовка (9 часов)**

#### **Теория – 1 час:**

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Тема 2. Значение заминки после занятия. Питьевой режим.

Тема 3. Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке футболистов.

#### **Практика – 8 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

### **Технико-тактическая подготовка (10 часа)**

#### **Теория – 1 час:**

Тема 1. Значение тактической подготовки в футболе. Правила игры в футбол. Основы тактики игры в футболе. Совершенствование тактики игры.

Тема 2. Тактика игры в защите и в нападении.

#### **Практика -9 часов:**

##### **Тактика атаки.**

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону, Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном маневре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

##### **Тактика защиты**

Тема 3. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема 6. Техника передвижений в игре включает в себя:



обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

### **Интегральная подготовка (15 часов)**

#### **Теория – 2 часа**

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в футбол. Характеристика приемов игры.

Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

#### **Практика – 13 часов:**

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 катящегося 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.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тема 9. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов;

штрафные и угловые удары;

обводка соперника (без борьбы или в борьбе);

отбор мяча у соперника;

вбрасывание мяча из аута;

Тема 10. Упражнения для тренировки ударов по воротам.

Удар по воротам

Удар по воротам (4 варианта)

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)

Быстрое завершение атаки

Передача мяча разыгрывающему игроку

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

Подключение к атаке центрального полузащитника

«Король штрафной площади».

**Итоговая аттестация – 2 часа.**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 и 4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-спортивной) деятельности</b>				
1	Общая физическая подготовка	9	1	8
2	Специальная физическая подготовка	9	1	8
3	Технико-тактическая подготовка	8	1	7
	<b>всего</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью</b>				
1	Общая физическая подготовка	8	1	7
2	Специальная физическая подготовка	6	-	6
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
4	Интегральная подготовка	10	2	8
	<b>всего</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
<b>3 модуль: Интегральное и технико-тактическое совершенствование</b>				
1	Специальная физическая подготовка	9	-	9
2	Технико-тактическая подготовка	10	2	8
3	Интегральная подготовка	15	2	13
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	<b>всего</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>96</b>	<b>11</b>	<b>85</b>

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

– **Задачи 3 и 4 годов обучения**

- 1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- 2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
- 3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- 4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

## Примерный календарно-тематический план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Общая физическая подготовка	9	3	3	3									
Специальная физическая подготовка	9	3	2	4									
Технико-тактическая подготовка	8	2	3	3									
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Общая физическая подготовка	8				2	2	2	2					
Специальная физическая подготовка	6				2	2	2	0					
Технико-тактическая подготовка	10				2	3	2	3					
Интегральная подготовка	10				2	3	2	3					
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
Специальная физическая подготовка	9								3	2	2	2	
Технико-тактическая подготовка	10								2	2	3	3	
Интегральная подготовка	15								5	4	5	1	
Итоговая аттестация	2											2	
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

### Модуль 1. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

#### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Общая физическая подготовка	9	1	8	Беседы, наблюдение
<b>2</b>	Специальная физическая подготовка	9	1	8	
<b>3</b>	Технико-тактическая подготовка	8	1	7	
	<b>всего</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	

#### Задачи:

- 1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- 2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
- 3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

## **Общая физическая подготовка (9 часов)**

### **Теория 1 час:**

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов. Специфика общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Тема 2. Роль комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, в повышении физических качеств юных футболистов.

### **Практика 8 часов:**

Тема 1. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 5. Упражнения на координацию.

Тема 6. Упражнения для мышц стопы.

## **Специальная физическая подготовка (8 часов)**

### **Теория – 1 час:**

Тема 1. Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства.

Тема 2. Восстановительные мероприятия. Три группы средств восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические. Система профилактико-восстановительных мероприятий.

### **Практика -7 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

## **Технико-тактическая подготовка (8 часов)**

### **Теория 1 час:**

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в футбол. Характеристика приемов игры.

Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

### **Практика 7 часов:**

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 катящегося 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.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

## Модуль 2. Спортивно-техническая деятельность с технико-тактической направленностью

### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	1	7	Беседы, наблюдение игры
2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
4	Интегральная подготовка	10	2	8	
	<b>всего</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### Задачи

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

### Специальная физическая подготовка (8 часов)

#### Теория (1 часа).

Тема 1. Значение упражнений на развитие координации в подготовке футболистов.

Тема 2. Специальные упражнения с футбольным мячом и набивными мячами.

Тема 3. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

#### **Практика (7 часов).**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

#### **Специальная физическая подготовка (6 часов)**

##### **Практика (6 часов):**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

#### **Технико-тактическая подготовка (10 часа)**

##### **Теория - 1 час:**

Тема 1. **Индивидуальные действия с мячом.**

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Тема 2. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 - при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Тема 3. **Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, вбрасывание мяча.

##### **Практика -9 часов:**

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 катящегося и низко летящего 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.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

### **Интегральная подготовка (10 часов)**

#### **Теория – 2 часа**

Тема 1: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Тема 2: Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

#### **Практика – 8 часов:**

Упражнения в численном неравенстве.

Тема 1: Поперечные передачи фланговых игроков в атаке

«3 против 2». Обводка при прорыве

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг

«3 против 2». Атаки под различными углами

«3 против 2». Игра при численном неравенстве

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества

«1 против 1»

«3 против 2 (+ вратарь)»

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра

Тема 2: Игра с несколькими мячами

«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны

3 игры в 1

Тема 3: Игры при численном неравенстве

Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»

Игра «4 против 4 (+4)»

м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

Тема 4: Владение мячом в условиях прессинга

4 технических приема. Круговая тренировка

Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»

«1 против 1». Командная игра

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот

«3 против 1». Борьба двух команд

«2 против 2». Принципы ведения обороны

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников

«3 против 2». Контратака

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков

3 против 3». Нападение и защита

Тема 5: Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

«3 против 3». Ведение мяча

- «3 против 2». Забегание в зоне атаки
- «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
- «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)

### Упражнения для тренировки ударов по воротам.

Тема 6: Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории

Выход наперерез защитнику для удара по воротам

Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам

Удары по воротам с трех позиций

Удары по воротам в исполнении полузащитников

Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)

Удар по воротам после передачи мяча назад

Передача мяча, разворот и удар по воротам

Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот

Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера

Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча

Защита своей зоны

Игра на фланге и удар по воротам

Быстрая контратака

Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе

Выход крайнего нападающего на голевую позицию

Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь

Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам

Какая команда забьет больше голов

Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.

### Модуль 3. Интегральное и технико-тактическое совершенствование

#### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	9	-	9	Беседы, наблюдение, игры
2	Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
3	Интегральная подготовка	15	2	13	
4	Итоговая аттестация	2	-	2	Контрольное тестирование
	<b>всего</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

#### Задачи:

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



## Специальная физическая подготовка (9 часов)

### Практика – 9 часов:

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

## Технико-тактическая подготовка 10 часов

### Теория – 2 часа:

Тема 1. Тактика атаки. Быстрое нападение. Позиционное нападение.

Тема 2. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Тема 3. Техника передвижения.

Тема 4. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.

Тема 5. Обманные движения. Отбор мяча.

Тема 6. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

### Практика – 8 часов:

#### Тактическая подготовка

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном маневре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тема 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### Техническая подготовка

Тема 6. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 7. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 8. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Тема 9. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 10. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 11. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 12. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 13. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 14. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 катящегося и низко летящего 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.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногами: с земли и с рук на точность.

### **Интегральная подготовка (10 часов)**

#### **Теория – 2 часа**

Тема 1: Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Тема 2. Инструкторская и судейская практика.

#### **Практика – 8 часов:**

Тема 1: Нападающий против защитника

Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам

Поперечная передача мяча и удар по воротам

Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории

Удары по воротам с трех позиций

Удары по воротам в исполнении полузащитников

Удар по воротам после передачи мяча назад

Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади

Тема 2: Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам

Передача мяча, разворот и удар по воротам

Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам

Игра «в стенку» и удар по воротам

Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)

Удар по воротам из-за пределов штрафной площади

Пропуск мяча и удар по воротам

Защита своей зоны

Игра на фланге и удар по воротам

Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге

Тема 3: Поддержка игроками середины поля нападающего

Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот

Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе

Забегание на большом игровом пространстве

Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам

Какая команда забьет больше голов

Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади

Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону

Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам

Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки

Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки

Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот

Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча

Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

**Итоговая аттестация – 2 часа.**

### **Методическое обеспечение программы**

Организация занятий с учащимися, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Начальное обучение обучающихся технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для занимающихся данного возраста. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

На втором году обучения время на физическую подготовку уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке, педагог может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий

функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с обучающимися является занятие. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятиях уделяется подготовке обучающихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

По дополнительной программе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Практические занятия по **физической, технической и тактической** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -15°C.

Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме **15-20** - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи.

#### **Психолого-педагогические средства:**

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

#### **Психологическая подготовка спортсменов к играм и соревнованиям.**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

#### *Методические и дидактические материалы*

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; картотека упражнений по специальной подготовке; картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Наглядные средства;
- Видеоматериалы, видеоконтент;
- Методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
- инструкции по охране труда на занятиях.

## **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по футболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений; двусторонние учебные игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приёма игры; во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приёмов; в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приёмов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приёмы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с техническим приёмом.

## **Формирование личностных качеств индивидуальных способностей занимающихся**

Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений футбола.

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).
- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
- восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
- появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
- ориентировка на собственные поступки, их оценка.

Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

Формирование самооценки. Этапы формирования.

- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.
- проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер, проводящий занятия по физической культуре с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физической деятельности.

Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений, занимающихся в процессе реализации начальных форм упражнений по футболу, особая роль принадлежит выработке навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

### Итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация обучающихся (ежегодно, после каждого года обучения).

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются настоящей Программой. В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного периода.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-педагогических испытаний.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются тренером-преподавателем обучающихся, согласно учебному плану.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно- педагогических испытаний. Протоколы подписываются тренером-преподавателем.

Критерии оценки:

«зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения;

«не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

При неудовлетворительной сдаче итоговой аттестации можно предложить обучающемуся повторное прохождение программы.

### Комплексы контрольно – педагогических испытаний

#### *Контрольно – педагогические испытания для групп 1-2 года обучения*

ОФП		
Контрольные упражнения		нормативы
1.	Подтягивания на перекладине: до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз
2.	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14
4.	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз
5.	Прыжок в длину с места	140-160 см.
6.	Приседания за 1 минуту	50-60 раз
7.	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19
8.	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18

**Нормативы по технической подготовке** производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

**1. Удар по мячу на дальность.** Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

**2. Удары по воротам на точность** выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров, посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

**3. Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

### *Контрольно – педагогические испытания для групп 3-4 год обучения*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

### **Спортивный отбор**

Спортивный отбор неразрывно связан с этапами многолетней спортивной подготовки, начинаясь в раннем школьном возрасте ориентацией детей на занятия спортом и заканчиваясь комплектованием сборных команд страны.

Для проведения отбора в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап по виду спорта «футбол» проводится итоговая аттестация в виде нормативов общей физической и специальной физической подготовки на соответствующий уровень подготовки обучающегося. При успешной сдаче итоговой аттестации, обучающийся рекомендуется в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «футбол», на соответствующий этап.

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более 5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70	9,00
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более 29,40	32,60



# СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

## Материально-техническое обеспечение Программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с/к «Олимп» с разметкой футбольных площадок с воротами.

Спортивный инвентарь:

- футбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, волейбольные и теннисные мячи.
- фишки;
- манишки;
- координационные лестницы;
- секундомер;
- свисток.

## Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером, тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц, осуществляющие образовательный процесс, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Полишкис. М.С. Футбол. Москва, 2016.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2016
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., Футбол. Методика тренировки техники головой «ТВТ Дивизион», 2016
4. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (I этап 8-10 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2016
3. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (II этап 11-12 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2016

4. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (III этап 13-15 лет)  
Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2016
5. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (IV этап 16-17 лет)  
Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2016
6. Кук. М.В. 101 упражнение для юных футболистов) «Астрель» Москва, 2017
7. Немчинов В.В., Паротиков В.А.. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 2017