

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «30» мая 2024 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА

«30» мая 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Насырова Шахризада Додаржоновна,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	17
<i>Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения</i>	<i>17</i>
Модуль 1 Азбука футбола	17
Модуль 2 Общефизическая подготовка в футболе.....	20
Модуль 3 Техничко-тактические основы футбола.....	23
<i>Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения</i>	<i>27</i>
Модуль 1 Основы современного футбола	27
Модуль 2 В здоровом теле здоровый дух	31
Модуль 3 Основы спортивного мастерства футболиста.....	34
<i>Учебно-тематический план и содержание 3 года обучения</i>	<i>38</i>
Модуль 1 Футбол – командный вид спорта	38
Модуль 2 Специальная физическая подготовка	42
Модуль 3 Техничко-тактическое совершенствование	45
III. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	50
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56
Приложение №1	58

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет, проявляющих интерес к спорту, футболу, развитию физических качеств и здоровому образу жизни.

Программа направлена на овладение основными навыками, приемами, элементами игры в футбол и имеет здоровьесберегающий характер. В процессе обучения дети улучшат физическую форму, освоят технико-тактические навыки футбола, а также приобщатся к здоровому образу жизни, создадут условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

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

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности 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.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030

года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала.

Содержание программы каждого года обучения делится на 3 модуля:

1 год обучения – «Азбука футбола», «Общефизическая подготовка в футболе», «Технико-тактические основы футбола».

2 год обучения – «Основы современного футбола», «В здоровом теле здоровый дух», «Основы спортивного мастерства футболиста».

3 год обучения – «Футбол – командный вид спорта», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическое совершенствование».

Основное отличие от уроков физической культурой 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.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование при освоении материала по программе знаний естественно-научной направленности (анатомия, биология) и гуманитарной направленности (история, психология, социология).

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.

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

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Образовательные:

- 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 техникой игры в защите и нападении;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить техники ведения мяча;
- освоить техники ловли и передачи мяча;
- овладеть техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоить технику тактических приемов;
- поспособствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепить здоровье посредством развития основных физических качеств для повышения функциональных способностей;
- поспособствовать 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.

Возраст обучающихся:

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 14 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в этом возрасте дети способны быстро овладевать теми или иными видами деятельности, что определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития и дальнейшего самоопределения личности.

Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

Сроки реализации:

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение **3 лет**.

Общий объем программы за три года обучения – 432 ч. За один год обучения – 144 ч.

Количество детей в группе: 15 человек.

Уровень освоения программы: базовый.

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочное занятие (групповые теоретические и практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Форма организации занятий – групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. В ходе занятий осуществляется постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и

навыков в области футбола, теоретическая подготовка.

Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей детей.

Форма обучения – очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории футбола, по гигиене, технике безопасности, правилах поведения на занятиях, режиму питания и распорядку дня, технике владения мячом, изучается тактика и правила игры. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки игры в футбол, развиваются физические качества обучающихся посредством выполнения общефизических упражнений, участия в спортивных играх и эстафетах. Для закрепления теоретических и практических знаний и навыков, которые были получены в процессе обучения, обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях и товарищеских матчах. Основной метод обучения — квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающегося.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 обучающихся в группе. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет – 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

В ходе занятий по программе обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и

высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Основные принципы программы:

- *принцип последовательности* – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
- *принцип доступности* – программа построена на доступном в изложении материале;
- *приоритета интереса* группы в целом и каждого ребёнка в отдельности;
- *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- *непрерывности* образования и воспитания, единства общей и специальной подготовки;
- *цикличности*, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Ожидаемые результаты освоения программы:

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 быстромеменяющейся 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.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- 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.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- 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 патриотизм, общероссийской гражданской идентичности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение знаниями теории футбола;
- овладение практическими навыками проведения соревнований;
- результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация внутри объединения турниров;
- участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах;
- участие в спортивных мероприятиях города, района;
- проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков;
- педагогическое наблюдение;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- отзывы детей и родителей;
- открытые занятия;
- анализ документации.

Способами проверки знаний и умений являются:

- входной контроль;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Образовательная программа «Футбол» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Основными критериями оценки работы обучающихся являются:

- качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол;
- уровень развития физических способностей;
- желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям;
- дисциплина и поведение на тренировках;
- умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Уровни освоения	Результат
Уровень освоения программы ниже среднего	Обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.
Средний уровень освоения программы	Объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых

	<p>трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.</p>
--	---

Способы фиксации результата:

- протоколы подготовленности физического уровня обучающихся (начальный, промежуточный, итоговый);
- протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

Воспитательный компонент:

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся объединения «Футбол» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей объединения; участие в спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах, товарищеских матчах, турнирах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;

- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, поездки на соревнования и турниры, семейные матчи, социально-значимые мероприятия и т.п.).

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план ДООП «Футбол»

1 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Азбука футбола	48	6	42
2	Общефизическая подготовка в футболе	48	6	42
3	Технико-тактические основы футбола	48	7	41
	Итого	144	19	125

Модуль 1 «Азбука футбола»

Цель модуля: формирование интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Футбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения футбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение начальной техникой игры в футбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;

- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития футбола;
- правила техники безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные строевые упражнения;
- вести мяч по прямой, останавливать подошвой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнять технико-тактические упражнения, изученные по данному модулю;
- выполнять физических упражнений.

Учебно-тематический план 1 модуля «Азбука футбола»

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 1 модуля
«Азбука футбола»**

Тема №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.

Тема №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.

Тема №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.

Тема №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.

Тема №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.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 2 «Общефизическая подготовка в футболе»

Цель модуля: развитие общефизических качеств обучающегося посредством занятий футболом.

Задачи модуля:

Обучающие:

- дальнейшее ознакомление с историей развития футбола, основные правила игры;
- формирование культуры движений, развитие двигательных качеств посредством выполнения общефизических упражнений;
- продолжение освоения техникой футбола.

Развивающие:

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила игры, историю футбола в России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технико-тактические приемы, изученные по данному модулю;

- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Учебно-тематический план 2 модуля «Общефизическая подготовка в футболе»

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	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, соревнования
7. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	48	6	42	

**Содержание программы 2 модуля
«Общефизическая подготовка в футболе»**

Тема №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.

Тема №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, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Тема №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.

Тема №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.

Тема №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.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 3 «Технико-тактические основы футбола»

Цель модуля: формирование технико-тактических способностей обучающихся при игре в футбол.

Задачи модуля:

Обучающие:

- дальнейшее ознакомление с историей развития футбола, основные правила игры;

- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- освоение технико-тактических основ футбола.

Развивающие:

- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности, наблюдательности.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- строение организма человека;
- правильность выполнения технико-тактических приемов в футболе.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технико-тактические приемы, изученные по данному модулю;
- выполнять освоенные технические упражнения.
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Учебно-тематический план 3 модуля
«Технико-тактические основы футбола»**

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	12	1	11	Наблюдение, беседа
4. Специальная подготовка тактическая	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	Наблюдение, беседа
6. Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Наблюдение, беседа
7. Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение
8. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
Всего:	48	7	41	

Содержание программы 3 модуля

«Технико-тактические основы футбола»

Тема №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.

Тема №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.

Тема №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 3 на 3. Техничко-тактическая подготовка.

Тема №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.

Тема №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; то же, 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.

Тема №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.

Тема №7. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №8. Контрольные испытания.

Практика: Сдача контрольных нормативов, соревнования.

Учебно-тематический план ДООП «Футбол»

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	48	6	42
3	Основы спортивного мастерства футболиста	48	7	41
	Итого	144	19	125

Модуль 1 «Основы современного футбола»

Цель модуля: формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни и самоорганизации посредством совершенствования футбольных навыков.

Задачи модуля:

Обучающие:

- изучение строения и функций организма человека;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение современной техникой игры в футбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты

- *Обучающийся должен знать:*
- сведения о строении и функциях организма;
- правила техники безопасности;
- теоретическую основу для выполнения техничных приемов в

области футбола.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом;
- работать в команде.
- *Обучающийся должен приобрести навык:*
- выполнения физических упражнений;
- владения техникой разнообразных приемов в области футбола.

Учебно-тематический план 1 модуля «Основы современного футбола»

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. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	48	6	42	

**Содержание программы 1 модуля
«Основы современного футбола»**

Тема №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.

Тема №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.

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой восьмеркой, челноком. 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.

Тема №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.

Тема №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.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 2 «В здоровом теле здоровый дух»

Цель модуля: развитие духовных и физических сил обучающихся посредством систематических занятий физической культурой и спортом.

Задачи модуля:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств;

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила личной гигиены, режим и распорядок дня, основы правильного питания;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

Обучающийся должен уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- двигательные навыки, навык самостоятельного выполнения комплекса упражнений для повышения общефизической подготовки с учетом применения футбольных элементов.

**Учебно-тематический план 2 модуля
«В здоровом теле здоровый дух»**

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. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	48	6	42	

Содержание программы 2 модуля

«В здоровом теле здоровый дух»

Тема №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.

Тема №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.

Тема №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».

Тема №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).

Тема №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 .

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 3 «Основы спортивного мастерства футболиста»

Цель модуля: развитие технико-тактических способностей обучающихся при игре в футбол.

Задачи модуля:

Обучающие:

– влияние физических упражнений на органы дыхания, кровообращения;

– освоение ударов различными способами;

– совершенствование ведения и передачи мяча.

Развивающие:

– развитие двигательных качеств.

– *Воспитательные:*

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- правильность выполнения техники удара по мячу;
- правильность ведения тактики в процессе соревновательной деятельности.

Учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости;
- владеть основами техники и тактики футбола.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения технических упражнений;
- ведения соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план 3 модуля «Основы спортивного мастерства футболиста»

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	12	1	11	Наблюдение, беседа

4. Специальная подготовка тактическая	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	Наблюдение, беседа
6. Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Наблюдение, беседа
7. Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение, товарищеские матчи
8. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
Всего:	48	7	41	

Содержание программы 3 модуля

«Основы спортивного мастерства футболиста»

Тема №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.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

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

Тема №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.

Тема №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, финтам. Обучение ударам головой, боковой частью лба стоя на месте. Тактика игры в нападении 3х2.

Тема №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.

Тема №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 финтам. 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.

Тема №7. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №8. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов, соревнования.

Учебно-тематический план ДООП «Футбол»

3 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Футбол – командный вид спорта	48	6	42
2	Специальная физическая подготовка	48	6	42
3	Технико-тактическое совершенствование	48	7	41
	Итого	144	19	125

Модуль 1 «Футбол – командный вид спорта»

Цель модуля: совершенствование футбольных навыков, умения играть в команде, развитие лидерских качеств обучающихся.

Задачи модуля:

Обучающие:

- сведения о самоконтроле, профилактике травматизма, оказании первой помощи;
- сведения о закаливающих процедурах и укрепления здоровья;
- углубленное овладение техническими элементами.

Развивающие:

- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности перед коллективом;
- закрепление у обучающихся потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- сведения об оказании первой помощи;
- тактические действия в соревновательной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

- в совершенстве владеть футбольными навыками;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- различных приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- выполнения технических упражнений.

**Учебно-тематический план 1 модуля
«Футбол – командный вид спорта»**

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. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	48	6	42	

**Содержание программы 1 модуля
«Футбол – командный вид спорта»**

Тема №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.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

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

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой восьмеркой, челноком. 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. Закрепление всех ранее изученных техник.

Тема №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.

Тема №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 туловища, 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.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Цель модуля: совершенствование двигательных способностей обучающихся посредством специальных физических упражнений для занятий футболом.

Задачи модуля:

Обучающие:

- освоение специальных физических упражнений, которые направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся;
- совершенствование навыков удара по мячу на дальность и точность, технику выброса мяча и передвижения на поле.

Развивающие:

- развитие специальных умений и навыков: «чувство мяча», ловкость, точность передач, координацию движений.

Воспитательные:

- воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- специальные упражнения на развитие ловкости, для отработки элементов в движении, на точность, силу и дальность;
- разновидности ударов по мячу.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять удары по мячу на дальность;
- владеть техникой вбрасывания мяча руками на дальность;
- управлять своими эмоциями и игровыми ситуациями на поле.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владения специально физическими упражнениями, с применением их на практике в рамках футбольной деятельности.

**Учебно-тематический план 2 модуля
«Специальная физическая подготовка»**

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. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	48	6	42	

Содержание программы 2 модуля

«Специальная физическая подготовка»

Тема №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.

Тема №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.

Тема №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». Закрепление всех ранее изученных техник.

Тема №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.

Тема №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.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 3 «Технико-тактическое совершенствование»

Цель модуля: совершенствование и закрепление технико-тактических навыков обучающихся в рамках футбольной игровой деятельности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- совершенствование разной техники владения и передачи мяча;
- закрепление навыка тактических действий в разных футбольных ситуациях.

Развивающие:

- развитие скоростно-силовых качеств: ловкость, быстрота реакции, координация движений;

– развитие психомоторных способностей, определяющие качество управления технико-тактическими действиями в вариативных условиях игровых ситуаций.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого мотива и потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- организацию соревновательно-игровой деятельности;
- основные элементы игровой ситуации, классифицировать их, предвидеть дальнейшее развитие и выбирать выгодный способ решения;
- классификацию приемов и способов передачи мяча;
- основные формы и виды ведения и остановки мяча.

Учащийся должен уметь:

- ориентироваться на поле;
- быстро и правильно реагировать на игровые ситуации;
- выполнять передачу мяча в движении;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Учащийся должен иметь навык:

- владения судейскими знаниями и применения футбольных правил во время матчей;
- реагирования на неожиданно изменяющиеся игровые условия.

**Учебно-тематический план 3 модуля
«Технико-тактическое совершенствование»**

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	12	1	11	Наблюдение, беседа
4. Специальная подготовка тактическая	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	Наблюдение, беседа
6. Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Наблюдение, беседа
7. Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение
8. Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование - футбольный турнир
Всего:	48	7	41	

Содержание программы 3 модуля

«Технико-тактическое совершенствование»

Тема №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.

Тема №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).

Тема №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.

Тема №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, финтам. 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.

Тема №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.

Тема №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 финтам. 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.

Тема №7. Подготовка к соревнованиям.

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

Тема №8. Итоговое занятие.

Практика: Проведение спортивного соревнования среди обучающихся – футбольного турнира.

III. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации данной программы используется:

1. Спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.

2. Поле.

3. 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.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

Методическое обеспечение программы:

Инструкция по технике безопасности:

Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

Плакаты, таблицы:

1. «Строение человека (мышцы)».
2. «Нормативы выполнения различных упражнений (по возрастам)».

Методические разработки:

1. Комплекс упражнений на развитие рук.
2. Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
3. Комплекс упражнений на развитие туловища.
4. Комплекс упражнений на развитие ног.
5. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции.
6. Комплекс упражнений с набивными мячами.
7. Игры с мячом.
8. Игры бегом.
9. Игры прыжками.
10. Игры на метание.
11. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Бегуны», «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Живая цель», «Салки мячом».
12. Комплекс упражнений на совершенствование тактических взаимодействий.
13. Комплекс упражнений на передачу мяча в движении в парах и тройках.

Презентации:

1. «Футбол в России и за рубежом».
2. «Строение и функции организма человека».
3. «Причины травматизма их профилактика».
4. «Утренняя зарядка разминка перед игрой».
5. «Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом».

Видеофильмы:

1. Видеозаписи различных футбольных матчей.

Дистанционные образовательные формы:

- видео- и аудио- уроки, лекции;

- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в объединении «Футбол» на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/public193399980>) и образовательной платформе «Сферум»;

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей: ВКМессенджер, ИКОП Сферум, а также электронной почты shahrizadanasyrova@yandex.ru.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

Приемы и методы обучения и воспитания в программе

Весь теоретический материал подается с помощью бесед и объяснений. С первых занятий максимум времени надо уделять обучению техническим действиям - основе любой игры.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение учебного времени производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Основные методы практического 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 многократное 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 позволят 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 состав 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.

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, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: советский спорт, 2010.
3. Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020.
4. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020.
5. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008.
7. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.:Человек, 2010.
11. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
12. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе/ Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.
13. 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:

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

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

Список литературы для обучающихся:

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

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

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

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

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

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

Интернет ресурсы:

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

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

3. 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 строе, 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 и 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 – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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 – поднятие, 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, поднятие 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 вперед. 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. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты 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 передвигающимися 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 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 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 поупрощенным 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. Сжатие 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 течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются 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, скрестным 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, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с 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 поочередно 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 скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота безпрыжка и в прыжке. Ловля катящего 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 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 ногами: 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 опускающегося 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, носком 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 наступанием 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 с стороне 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 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.