

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ  
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МУДО «Мари-Турекский центр  
дополнительного образования»  
Протокол № 1 от 23 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МУ ДО «Мари-Турекский  
центр дополнительного образования»  
*С.Г. Чернова* С.Г. Чернова  
Приказ № 44 от 25 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»**

ID программы: 1100

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок освоения программы: 3 года

Объем часов: 612 часов

Разработчики: Иванов Евгений Вячеславович, тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»

Семенов Александр Олегович, тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»

п. Мари-Турек, 2023 г.

## **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик образования**

### **Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка.

#### **Направленность программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

## **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в существовании в настоящее время проблемы сохранения, восстановления и поддержания здоровья населения, а особенно, здоровья детей. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму.

Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021 года № 656 "Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл".
- Локальные нормативные акты МУ ДО «Мари-Турекский центр дополнительного образования».

## **Отличительные особенности программы**

Характерной особенностью данной программы является то, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Новизна программы заключается в ее социальной

направленности: предоставление возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки и отсутствие ранее практики занятия футболом или другим видом спорта, укрепить свое здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

### **Адресат программы**

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей подростков 10-17 лет, проявляющих интерес к игре в футбол.

В группы принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения программы: 3 года.

За 3 года обучения в ходе занятий по программе “Футбол” обучающиеся смогут овладеть основами техники игры в футбол и приобщиться к здоровому образу жизни.

### **Формы обучения**

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

### **Уровень программы**

Уровень программы – базовый. За период обучения обучающийся наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой образовательного процесса является учебно- тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно - ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется и индивидуальный подход.

Занятия проводятся в групповой форме.

- *условия формирования групп*: разновозрастные;
- *количество детей в группе*: списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости;
- *продолжительность и режим занятий для групп*: 3 раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.
- *формы проведения занятий*: уроки (беседы), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: практических занятий, игры, соревнований, турниров;

- *формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;
- групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.
- индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.

### **Режим занятий**

Общее количество часов в год - 204 часа, по 6 часов в неделю.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимся 10-17 лет - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей через обучение игре в футбол.

#### **Задачи:**

Задачи работы с учащимися учебных групп органически связаны с основной целью развития ребёнка:

#### **обучающие:**

Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, истории возникновения футбола.

Обучение основам спортивной техники и тактики игры в футбол; совершенствование тактических действий.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Обучение начальным знаниям по судейству.

Выявление способностей и одарённости детей.

#### **развивающие:**

Всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Формирование устойчивого интереса у детей к тренировочным занятиям по футболу.

Развитие психофизических качеств обучающихся.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в футбол

#### **воспитывающие:**

Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия футболом.

Воспитание волевых и моральных качеств.

Создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха».

## **Объем программы**

Объем программы 612 часов . Программа разработана на 34 рабочие недели, 204 часа в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа по 90 минут.

## **Содержание программы**

### **Введение**

Знакомство с целью и задачами образовательной программы.

### **Раздел 1: Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

История футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделение. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

### **Раздел 2: 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. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Форма занятий:* академическая, учебно-тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный),.

*Техническое оснащение:* спортивный зал, спортивная площадка.

## 2. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, 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 для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* гимнастические скамейки, маты, гимнастические стенки.

## 3. *Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* скакалки, набивные мячи, гантели, штанги, мешки с песком, теннисные мячи, маты.

## 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.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* маты.

5. Круговая тренировка. См. приложение.

6. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Форма занятий:* игровая, соревновательная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* скакалки, набивные, футбольные, баскетбольные, теннисные мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи.

7. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (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. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная, соревновательная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* теннисные мячи, гранаты, прыжковая яма, рулетка, ядро, место для прыжков в высоту, маты.

8. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, регби, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

*Форма занятий:* игровая, соревнования.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (игровой, соревновательный), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* мячи, клюшки, ворота, маты, оборудованная баскетбольная площадка.

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический, наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* лыжи.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **I. Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м 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 под уклон 3-5°. 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 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). 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°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, Затем ВЫПОЛНИТЬ НОВЫЙ рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

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 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* теннисные, футбольные, баскетбольные мячи, фишки, гимнастические палки, маты, свисток, секундомер, эстафетные палочки, ворота.

## 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. 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", "Прыжковая эстафета" и т.д.

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

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

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 (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* футбольные, теннисные, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, гантели, штанги, прыжковая яма, гимнастическая стенка, ворота, кистевой амортизатор, свисток, секундомер, фишки.

### 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 (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная, модельная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* футбольные мячи, стойки(фишки), ворота, свисток, секундомер.

### 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), 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 самостоятельные движения 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 (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной

рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. 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.

*Форма занятий:* учебно-тренировочная, тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

*Техническое оснащение:* футбольные, теннисные, набивные мячи, высоко подвешенные предметы (мячи), маты, гантели, кистевой амортизатор, прыжковая яма, свисток, секундомер.

#### **Раздел 4: Техническая и тактическая подготовка**

##### ***Техническая подготовка***

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся 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 определенную цель на поле, в ворота, 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 подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; 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 одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной

по- пытки 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 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 и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

*Формы занятий:* академическая, учебно-тренировочная.

*Методы и приёмы:* игровой, повторный, целостный.

*Техническое оснащение:* футбольные и набивные мячи, стойки, ворота, маты, секундомер, свисток.

### ***Тактическая подготовка .***

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать 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, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

*Формы занятий:* академическая, учебно-тренировочная, тренировочная.

*Методы и приёмы:* словесный, наглядный, практически-целостный.

*Техническое оснащение:* макет футбольного поля, футбольные мячи, свисток.

### **Раздел 5: Интегральная подготовка**

1. Учебные игры и соревнования по футболу, ручному мячу, лапту

*Формы занятий:* учебно-тренировочная, соревнования.

*Методы и приёмы:* игровой, соревновательный.

*Техническое оснащение:* секундомер, футбольные мячи, мячи для игры в ручной мяч, мини-футбол, свисток, флажки.

### **Раздел 6: Соревновательная подготовка**

1. Учебные игры, контрольные игры, соревнования районного уровня по футболу, мини-футболу, сдача норм комплекса ГТО.

*Формы занятий:* соревнования.

*Методы и приёмы:* игровой, соревновательный.

*Техническое оснащение:* секундомер, футбольные мячи, свисток, флажки, гранаты 500 г, прыжковая яма, рулетка.

### **Раздел 7: Контрольные испытания**

1. Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

*Форма занятий:* модельная.

*Методы и приёмы:* соревновательный.

*Техническое оснащение:* футбольные мячи, стойки (фишки), секундомер, свисток, флажки, протоколы, рулетка

### **Планируемые результаты**

По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий, два раза в год (октябрь, апрель), проводится проверка физической, специальной и технической подготовленности учащихся в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок с места,

Скоростно-силовые качества - прыжки на скакалке за 30 сек.

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения родителей.

После окончания I года обучения в учебно-тренировочной группе учащиеся должны

знать:

-задачи общей физической и специальной подготовки футболистов;

-взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;

-роль и значение специальной физической и технико-тактической подготовки для роста мастерства юных футболистов;

-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;

-средства и методы тренировки юных футболистов;

-историю возникновения и развития футбола;

-значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;

-правила игры в футбол, мини-футбол;

-роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;

-гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

-основы строения и функций организма;

-характерные спортивные травмы и их предупреждение;

-способы и приемы первой помощи.

уметь:

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, силовой выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

- играть по упрощенным правилам в спортивные игры (баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты, координации движений.
- выполнять технические и тактические приемы, предусмотренные программой для данного года обучения;
- уметь заполнять протокол игры, судить учебные игры в качестве боковых судей;
- выполнять контрольно-переводные испытания для своей возрастной группы;

После окончания II года обучения в учебно-тренировочной группе учащиеся должны

знать:

- роль и правила спортивной игры;
- значение техники и тактики для достижения высоких результатов;
- характерные особенности периодов годичного цикла;
- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные обязанности судей;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- значение парной бани и сауны;
- сведения о спортивном массаже;
- основы возрастной психологии, гигиены, физиологии;
- средства физического воспитания.

уметь:

- играть по правилам спортивной игры.
- выполнять специальную разминку футболистов;
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- выполнять приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, бассейн, массаж, сон).
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий.
- выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке;
- выполнять обязанности помощников судей на городских соревнованиях.

После окончания III года обучения в учебно-тренировочной группе учащиеся должны

знать:

- специфические особенности упражнений направленных на развитие физических качеств;
- значение техники и тактики для достижения высоких результатов;
- историю возникновения и развития футбола в Росси и за рубежом;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- положение о соревнованиях;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;

- -характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;

уметь:

- владеть техникой и тактикой игры, предусмотренной для данного года обучения;
- играть по правилам спортивной игры;
- пробегать короткие, средние и длинные дистанции за определенное время.
- правильно использовать технику при беге на дистанции;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- выполнять приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, бассейн, массаж, сон);
- выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и тактической подготовке, разрядные нормы III юношеского разряда по футболу;
- выполнять обязанности помощников судей на городских соревнованиях.
- вести протокол игры, составлять положение о соревнованиях, заполнять сводную таблицу.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Футбол"

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.					

	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	
1.1	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом	1	1		Вопросы, тесты
1.2.	История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол	1	1		тесты
1.3.	Строения и функции организма Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	1		тесты, вопросы
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа. Способы контроля ЧСС и дыхания во	2	1	1	тесты

	время физических нагрузок. Психологическая подготовка. Аутотренинг				
1.5.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	1		тесты
1.6.	Тактическая подготовка	1	1		Вопросы,
1.7.	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов	1	1		тесты
<b>2.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>86</b>		<b>86</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения	14		14	Выполнение Упражнений На практике
2.2	Строевые упражнения	8		8	Выполнение Упражнений На практике
2.3	Бег. Спортивная ходьба	18		18	Выполнение Упражнений На практике
2.4	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове	12		12	Выполнение Упражнений На практике
2.5	Упражнения для мышц стоп	6		6	Выполнение Упражнений На практике
2.6	Акробатические упражнения	10		10	Выполнение Упражнений На практике
2.7	Подвижные игры	18		18	Выполнение Упражнений На практике
<b>3.</b>	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	<b>38</b>		<b>38</b>	

3.1	Выбор свободного места	4		4	Выполнение
3.2	«Открывание», «закрывание»	4		4	Упражнений
3.3	Угловые удары	6		6	Выполнение
3.4	Штрафные и свободные удары	4		4	Упражнений
3.5	Персональная опека	4		4	На практике
3.6	Двигательная защита	6		6	Выполнение
3.7	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля	8		8	Упражнений
3.8	Командные действия в защите и атаке	2		2	На практике
<b>4.</b>	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	<b>72</b>		<b>72</b>	Выполнение
4.1	Техника передвижения	6		6	Упражнений
4.2	Удары по мячу ногой	6		6	На практике
4.3	Удары по мячу головой	6		6	Выполнение
4.4	Ведение мяча	10		10	Упражнений
4.5	Остановка мяча	6		6	На практике
4.6	Передачи мяча	10		10	Выполнение
4.7	Обманные движения (финты)	6		6	Упражнений
4.8	Вбрасывание мяча	8		8	На практике
4.9	Прием контрольных нормативов	4		4	Прием нормативов
4.10	Учебно-тренировочные игры	10		10	соревнования
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>7</b>	<b>197</b>	

**2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы "Футбол"**

**2-3 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	
1.1	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.	1	1		Вопросы, тесты
1.2	История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол	1	1		Вопросы, тесты
1.3	Строения и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Вопросы, тесты
1.4	Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	1		Вопросы, тесты
1.5	Врачебный контроль,	2	1	1	Вопросы, тесты

	самоконтроль				
1.5	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа	1	1		Вопросы, тесты
1.5	Психологическая подготовка. Аутотренинг	1	1		Вопросы, тесты
1.6	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	1		Вопросы, тесты
1.7	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов	1	1		вопросы
<b>2</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>80</b>		<b>80</b>	
2.1	Упражнения на скорость	20		20	Выполнение Упражнений На практике
2.2	Строевые упражнения	6		6	Выполнение Упражнений На практике
2.3	Бег. Спортивная ходьба	16		16	Выполнение Упражнений На практике
2.4	Упражнения на выносливость	10		10	Выполнение Упражнений На практике
2.5	Упражнения на быстроту реакции	10		10	Выполнение Упражнений На практике
2.6	Акробатические упражнения	10		10	Выполнение Упражнений На практике
2.7	Подвижные игры	8		8	беседа
<b>3.</b>	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
3.1	Выбор свободного	6		6	Выполнение

	места				Упражнений На практике
3.2	«Открывание», «закрывание»	6		6	Выполнение Упражнений На практике
3.3	Угловые удары	8		8	Выполнение Упражнений На практике
3.4	Штрафные и свободные удары	6		6	Выполнение Упражнений На практике
3.5	Персональная опека	4		4	Выполнение Упражнений На практике
3.6	Двигательная защита	8		8	Выполнение Упражнений На практике
3.7	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля	8		8	Выполнение Упражнений На практике
3.8	Командные действия в защите и атаке	8		8	Выполнение Упражнений На практике
<b>4.</b>	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	<b>60</b>		<b>60</b>	
4.1	Техника передвижения	6		6	Выполнение Упражнений На практике
4.2	Удары по мячу ногой	8		8	Выполнение Упражнений На практике
4.3	Удары по мячу головой	4		4	Выполнение Упражнений На практике
4.4	Ведение мяча	6		6	Выполнение Упражнений На практике
4.5	Остановка мяча	6		6	Выполнение Упражнений На практике
4.6	Передачи мяча	6		6	Выполнение

					Упражнений На практике
4.7	Обманные движения (финты)	8		8	Выполнение Упражнений На практике
4.8	Вбрасывание мяча	2		2	Выполнение Упражнений На практике
4.9	Прием контрольных нормативов	4		4	Прием нормативов
4.10	Учебно- тренировочные игры	10		10	соревнования
<b>Итого</b>		<b>204</b>	<b>9</b>	<b>195</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

### на учебный год для футболистов 1-го года обучения

№ п/ п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3	14.00- 15.40	Теоретическое занятие	2	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом. История развития футбола в России	Футбольное поле	Вопросы, тесты

						и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол		
2	Сентябрь	6	14.00-15.40	Теоретическое занятие	2	Строения и функции организма Влияние физических упражнений на организм .Гигиена, закаливание, режим и питание. Врачебный контроль, самоконтроль Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа. Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок. Психологическая подготовка. Аутотренинг	Футбольное поле	тесты
3	Сентябрь	8	14.00-14.45	Практическое занятие	1	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа. Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок. Психологическая подготовка. Аутотренинг	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
4	Сентябрь	8	14.55-15.40	Теоретическое	1	Правила соревнований. Их организация и проведение	Спортивный зал	Вопросы

				занятие				
5	Сентябрь	10	14.00-15.40	Теоретическое занятие	2	Тактическая подготовка. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов	Спортивный зал	Вопросы
6	Сентябрь	13-17	14.00-15.40	Практические занятия	6	Общеразвивающие упражнения	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
7	Сентябрь	20-24	14.00-15.40	Практические занятия	6	Общеразвивающие упражнения	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
8	Сентябрь	27	14.00-15.40	Практические занятия	2	Общеразвивающие упражнения	Футбольное поле	Наблюдение, анализ, опрос
9	Сентябрь	28-30	14.00-15.40	Практические занятия	4	Строевые упражнения	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
10	Октябрь	4-6	14.00-15.40	Практические занятия	4	Строевые упражнения	Футбольное поле	Наблюдение, анализ, опрос
11	Октябрь	8	14.00-15.40	Практические занятия	2	Бег. Спортивная ходьба	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
12	Октябрь	11-15	14.00-15.40	Практические занятия	6	Бег. Спортивная ходьба	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
13	Октябрь	18-22	14.00-15.40	Практические занятия	6	Бег. Спортивная ходьба	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
14	Октябрь	25-27	14.00-15.40	Практические занятия	4	Бег. Спортивная ходьба	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
15	Октябрь	29	14.00-15.40	Практические занятия	2	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
16	Ноябрь	1-5	14.00-15.40	Практические занятия	6	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза	Футбольное поле	Наблюдение, анализ

						на голове		
1 7	Ноябрь	8-10	14.00-15.40	Практические занятия	4	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
1 8	Ноябрь	12	14.00-15.40	Практические занятия	2	Упражнения для мышц стоп	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
1 9	Ноябрь	15-17	14.00-15.40	Практические занятия	4	Упражнения для мышц стоп	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
2 0	Ноябрь	19	14.00-15.40	Практические занятия	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 1	Ноябрь	22-26	14.00-15.40	Практические занятия	6	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 2	Ноябрь	29	14.00-15.40	Практические занятия	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 3	Декабрь	1-3	14.00-15.40	Практические занятия	4	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 4	Декабрь	6-10	14.00-15.40	Практические занятия	6	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 5	Декабрь	13-17	14.00-15.40	Практические занятия	6	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 6	Декабрь	20	14.00-15.40	Практические занятия	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 7	Декабрь	22-24	14.00-15.40	Практические занятия	4	Выбор свободного места	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 8	Декабрь	27-29	14.00-15.40	Практические занятия	4	«Открывание», «закрывание»	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 9	Декабрь	31	14.00-15.40	Практические занятия	2	Угловые удары	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
3 0	Январь	10, 12	14.00-15.40	Практические занятия	4	Угловые удары	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

3 1	Январь	14, 17	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	4	Штрафные и свободные удары	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 2	Январь	19- 21	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	4	Персональная опека	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 3	Январь	24- 28	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Двигательная защита	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 4	Январь	31	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	2	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 5	Февраль	3-7	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 6	Февраль	9	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	2	Командные действия в защите и атаке	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 7	Февраль	11- 16	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Техника передвижения	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 8	Февраль	18- 24	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Удары по мячу ногой	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
3 9	Февраль	25,2 8	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	4	Удары по мячу головой	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
4 0	Март	2	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	2	Удары по мячу головой	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
4 1	Март	4-9	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Ведение мяча	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
4 2	Март	11,1 4	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	4	Ведение мяча	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
4 3	Март	16- 21	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Остановка мяча	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
4 4	Март	23,2 5	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	4	Передачи мяча	Спортив ный зал	Наблюде ние, анализ
4 5	Март	28,3 0	14.00- 15.40	Практиче ские	4	Передачи мяча	Футбольн ое	Наблюде ние,

				занятия			поле	анализ
4 6	Апрел ь	1	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	2	Передачи мяча	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ
4 7	Апрел ь	4-8	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Обманные движения (финты)	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ
4 8	Апрел ь	11- 15	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Вбрасывание мяча	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ
4 9	Апрел ь	18	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	2	Вбрасывание мяча	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ
5 0	Апрел ь	20,2 2	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	4	Прием контрольных нормативов	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ
5 1	Апрел ь	25- 29	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	6	Учебно- тренировочные игры	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ
5 2	Май	5,11	14.00- 15.40	Практиче ские занятия	4	Учебно- тренировочные игры	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ

## 2.2 Календарный учебный график

### на учебный год для футболистов 2-3-го года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3	16.00- 17.40	Теоретическое занятие	2	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом. История развития	Футбольное поле	Вопросы, тесты

						футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол		
2	Сентябрь	6	16.00-17.40	Теоретическое занятие	2	Строения и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	Футбольное поле	тесты
3	Сентябрь	8	16.00-16.45	Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль, самоконтроль	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
4	Сентябрь	8	16.55-17.40	Практическое занятие	1	Врачебный контроль, самоконтроль	Спортивный зал	Вопросы
5	Сентябрь	10	16.00-17.40	Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа. Психологическая подготовка. Аутотренинг.	Спортивный зал	Вопросы,
6	Сентябрь	13-17	16.00-17.40		2	Правила соревнований. Их организация и проведение Просмотр	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

						видеозаписей, учебных фильмов		
7	Сентябрь	20-24	16.00-17.40	Практические занятия	6	Упражнения на скорость	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
8	Сентябрь	27-29	16.00-17.40	Практические занятия	4	Упражнения на скорость	Футбольное поле	Наблюдение, анализ, опрос
9	Октябрь	1	16.00-17.40	Практические занятия	2	Упражнения на скорость	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
10	Октябрь	4-8	16.00-17.40	Практические занятия	6	Упражнения на скорость	Футбольное поле	Наблюдение, анализ, опрос
11	Октябрь	11	16.00-17.40	Практические занятия	2	Упражнения на скорость	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
12	Октябрь	13-18	16.00-17.40	Практические занятия	6	Строевые упражнения	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
13	Октябрь	20-25	16.00-17.40	Практические занятия	6	Бег. Спортивная ходьба	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
14	Октябрь	27-29	16.00-17.40	Практические занятия	4	Бег. Спортивная ходьба	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
15	Ноябрь	1-5	16.00-17.40	Практические занятия	6	Бег. Спортивная ходьба	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
16	Ноябрь	8-12	16.00-17.40	Практические занятия	6	Упражнения на выносливость	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
17	Ноябрь	15-17	16.00-17.40	Практические занятия	4	Упражнения на выносливость	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
18	Ноябрь	19-24	16.00-17.40	Практические занятия	6	Упражнения на быстроту реакции	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
19	Ноябрь	26-29	16.00-17.40	Практические занятия	4	Упражнения на быстроту реакции	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
20	Декабрь	1-6	16.00-17.40	Практические занятия	6	Акробатическое	Спортивный зал	Наблюдение,

				занятия		упражнения		анализ
2 1	Декабрь	8-10	16.00-17.40	Практические занятия	4	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 2	Декабрь	13-17	16.00-17.40	Практические занятия	6	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 3	Декабрь	20	16.00-17.40	Практические занятия	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 4	Декабрь	22-27	16.00-17.40	Практические занятия	6	Выбор свободного места	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 5	Декабрь	29-31	16.00-17.40	Практические занятия	4	«Открывание», «закрывание»	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 6	Январь	10	16.00-17.40	Практические занятия	2	«Открывание», «закрывание»	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 7	Январь	12-17	16.00-17.40	Практические занятия	6	Угловые удары	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 8	Январь	19	16.00-17.40	Практические занятия	2	Угловые удары	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
2 9	Январь	21-26	16.00-17.40	Практические занятия	6	Штрафные и свободные удары	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
3 0	Январь	28-31	16.00-17.40	Практические занятия	4	Персональная опека	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
3 1	Февраль	2-7	16.00-17.40	Практические занятия	6	Двигательная защита	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
3 2	Февраль	9	16.00-17.40	Практические занятия	2	Двигательная защита	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
3 3	Февраль	11-16	16.00-17.40	Практические занятия	6	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
3 4	Февраль	18	16.00-17.40	Практические занятия	2	Взаимодействие игроков в линии	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

						защиты, атаки, в середине поля		
35	Февраль	21-25	16.00-17.40	Практические занятия	6	Командные действия в защите и атаке	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
36	Февраль	28	16.00-17.40	Практические занятия	2	Техника передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
37	Март	2-4	16.00-17.40	Практические занятия	4	Техника передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
38	Март	9-14	16.00-17.40	Практические занятия	6	Удары по мячу ногой	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
39	Март	16	16.00-17.40	Практические занятия	2	Удары по мячу ногой	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
40	Март	18-21	16.00-17.40	Практические занятия	4	Удары по мячу головой	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
41	Март	23-28	16.00-17.40	Практические занятия	6	Ведение мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
42	Март	30	16.00-17.40	Практические занятия	2	Остановка мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
43	Апрель	1-4	16.00-17.40	Практические занятия	4	Остановка мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
44	Апрель	6-11	16.00-17.40	Практические занятия	6	Передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
45	Апрель	13-18	16.00-17.40	Практические занятия	6	Обманные движения (финты)	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
46	Апрель	20	16.00-17.40	Практические занятия	2	Обманные движения (финты)	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
47	Апрель	22	16.00-17.40	Практические занятия	2	Вбрасывание мяча	Футбольное поле	Наблюдение, анализ
48	Апрель	25-29	16.00-17.40	Практические занятия	4	Прием контрольных нормативов	Футбольное поле	Наблюдение, анализ

4 9	Май	4-11	16.00- 17.40	Практичес кие занятия	6	Учебно- тренировочны е игры	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ
5 0	Май	13- 16	16.00- 17.40	Практичес кие занятия	4	Учебно- тренировочны е игры	Футбольн ое поле	Наблюде ние, анализ

## 2.3 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

*Спортивное оборудование и инвентарь:*

- стандартное футбольное поле;
- спортивный игровой зал;
- футбольные площадки на стадионе, во дворах;
- тренажерный зал (беговая дорожка, силовые тренажеры, велосипеды);
- необходимый инвентарь (мячи, скакалки, стойки, фишки, гимнастические маты, обручи, гимнастические стенки, мостики, лестницы, скамейки, свисток, гантели, канат, штанга, кистевой амортизатор, гранаты 700 гр., ядро, прыжковая яма, место для прыжков в высоту, клюшки, лыжи, переносные футбольные ворота и т.д

*Дидактическое обеспечение образовательного процесса:*

- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;
- видеотека (наглядные пособия).

### Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн (<https://youtu.be/Ar80eqk8X2U> <https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY> <https://youtu.be/5BXdCUu1OvE> <https://youtu.be/IzgyRPkAGf8> <https://youtu.be/gXC95dD5cGY> <https://youtu.be/qlXz-di-XNs> <https://youtu.be/Mlht7RTr-uE>).

### Кадровое обеспечение:

ФИО педагогов реализующего программу	Должность, место работы	Образование
--------------------------------------	-------------------------	-------------

<p>Бочкарев Эдуард Александрович</p>	<p>Тренер – преподаватель, МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»</p>	<p>Высшее педагогическое</p>
--	---	------------------------------

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

### Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает личноно – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики – наблюдение.

В таблице приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбол).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомым показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка обучающихся:	Соответствие теоретических знаний ребенка	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	Наблюдение, собеседование
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).		- Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	2	
		- Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	3	
		- Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки)	4	
		- Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	

1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специально й терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);</li> <li>- Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее ½ объёма знаний, предусмотренных программой)</li> <li>- Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);</li> <li>- Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объём знаний, но допускает ошибки)</li> </ul>	1 2 3 4 5	Наблюдение, собеседование
<p>II. Практическая подготовка обучающихся:</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).</p>	Следование правилам игры, развитость физических качеств в целом плане и с учетом специфики футбола, умение соревноваться индивидуально и коллективно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Минимальный уровень (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения);</li> <li>- Уровень ниже среднего (обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить менее ½ упражнений)</li> <li>- Средний уровень (обучающийся иногда не следует правилам игры, способен выполнить более ½ упражнений);</li> <li>- Уровень выше среднего (обучающийся допускает ошибки в упражнениях)</li> <li>- Максимальный уровень (обучающийся выполняет все упражнения правильно).</li> </ul>	1 2 3 4 5	Игровая практика, наблюдение

III. Общеучебные умения и навыки обучающихся: Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации и идущей от педагога	- Минимальный уровень (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);	1	Игровая практика, наблюдение
		- Уровень ниже среднего (обучающийся воспринимает менее 1/2 объёма информации, идущей от педагога)	2	
		- Средний уровень (объём воспринимаемой информации составляет более 1/2);	3	
		- Уровень выше среднего (обучающийся воспринимает практически весь объём знаний, но допускает ошибки)	4	
		- Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объём знаний, данной педагогом).	5	

## 2.5 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы (Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»)

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,1
	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			12,1	12,4

	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	Не более	
			10,3	10,6
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	10	8

Нормативы общей физической, специальной физической и технической  
подготовки  
на конец учебного года  
Контрольные нормативы, возраст 7-8 лет

Общая физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
Скорость	Бег 15 (м) с места, сек	,6	,5	,4	,3	,2
	Бег 30 (м) с места, сек	,0	,9	,7	,5	,3
Скоростная выносливость	Челночный бег 3x10 метров, сек	0,1	0,0	,8	,5	,1
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	10	20	40	55	60
Сила	Подтягивание на перекладине					

Специальная физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
Скоростно-силовая	Вбрасывание мяча руками, м					

	Удары по мячу на дальность, м – сумма ударов правой и левой ногами	6	8	0	2	4
	Трехкратный прыжок, см	90	00	10	20	30
Скорость	Бег 30 метров с ведением мяча	,2	,1	,0	,9	,8

#### Техническая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
	Удары на точность по воротам					
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	2,8	2,6	2,4	2,1	2,0
	Жонглирование мячом, раз	2	4	6	8	0

#### Контрольные нормативы 8-9 лет

##### Общая физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
Скорость	Бег 15 (м) с места, сек	,3	,2	,1	,0	,9
	Бег 30 (м) с места, сек	,6	,5	,4	,3	,2
Скоростная выносливость	Челночный бег 3x10 метров, сек	,6	,4	,2	,0	,8
	Бег 300 метров, сек	6	5	4	3	2
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	45	50	55	60	65
Сила	Подтягивание на перекладине					

##### Специальная физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
Скоростно-силовая	Вбрасывание мяча руками, м					0
	Удары по мячу на					

	дальность, м – сумма ударов правой и левой ногами		2	4	6	8
	Трехкратный прыжок, см	00	10	20	30	40
Скорость	Бег 30 метров с ведением мяча	,0	,9	,8	,7	,5

#### Техническая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
	Удары на точность по воротам					
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	0,2	0,1	,9	,7	,5
	Жонглирование мячом, раз	2	6	0	4	0

#### Контрольные нормативы, возраст 9-10 лет

##### Общая физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
Скорость	Бег 15 (м) с места, сек	,3	,2	,1	,0	,9
	Бег 30 (м) с места, сек	,4	,3	,2	,1	,0
Скоростная выносливость	Челночный бег 3x10 метров, сек	,4	,2	,0	,8	,6
	Бег 300 метров, сек	4	3	2	1	0
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	55	60	65	70	75
Сила	Подтягивание на перекладине					

##### Специальная физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
Скоростно-силовая	Вбрасывание мяча руками, м			0	1	2
	Удары по мячу на дальность, м – сумма	6	8	0	2	4

	ударов правой и левой ногами					
	Трехкратный прыжок, см	10	20	30	40	60
Скорость	Бег 30 метров с ведением мяча	,8	,6	,4	,2	,0

### Техническая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
	Удары на точность по воротам					
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам, сек	0,0	,9	,7	,5	,3
	Жонглирование мячом, раз	0	0	0	0	0

## 2.6 Методические материалы

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных матчей.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение нормативов.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

*Подготовительная часть* - разминка - необходима для начальной организации

обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

*Основная часть* обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

*Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых футболисту, его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

#### Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);

- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

#### Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.

- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

## **2.7. Список литературы и электронных источников**

*Литература для педагога*

1. Алексеев, С.В. Обучение технике футбола / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб.-метод. пособие. Набережные Челны: КамГИФК, 2004. - 98 с.

2. Березиков М.Д., программа «Футбол», ГБОУ СОШ № № 489 Московского района, Санкт-Петербурга, г. Санкт- Петербург; [Электронный ресурс].

Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/09/20/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya>

3. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 87 с.

4. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.

5. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков. - М.: ФИС, 2007. - 344 с.

6. Лебедев С.В., программа «Футбол», ГБОУ СОШ № 217 Красносельского района Санкт-Петербурга им. Н.А.Алексеева, г.Санкт-Петербург; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school217.spb.ru/ODODprogr/futbol.pdf>

7. Лысенко К.О., программа «Футбол», ГБОУ СОШ № 574 Невского района Санкт-Петербурга, г. Санкт-Петербург; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://574.spb.ru/documents/odod/fizkulturno\\_sportivnaya\\_napravlenost/17-18/futbol.pdf](https://574.spb.ru/documents/odod/fizkulturno_sportivnaya_napravlenost/17-18/futbol.pdf)

8. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста [Текст] / Г.В. Монаков. - М.: АО «Офсет», 1995. - 128 с.

9. Накусов С.М., программа по футболу, ГБОУ СОШ №521, г. Москва; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gigabaza.ru/doc/38202.html>

Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание [Текст] / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 176 с.

*Литература для обучающихся и родителей:*

1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2018.- 264 с.

2. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007. – 99 с.

3. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с.