

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»  
Конаковского района  
Протокол № 3 от «14» 08. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»  
Конаковского района  
С.В.Салдин  
Приказ № 31 от «31» 08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Футбол»

Срок реализации – 3 года  
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составители:  
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,  
тренер-преподаватель Горячев М.Ю.,  
тренер-преподаватель Парцвания Э.А.,  
тренер-преподаватель Шевченко О.Н.

г. Конаково  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>1</b>
<b>2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....</b>	<b>4</b>
<b>3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>5</b>
<b>4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
4.1. Спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения.....	6
4.2. Спортивно-оздоровительная группа, 2-й год обучения.....	9
4.3. Спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения.....	13
<b>5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....</b>	<b>18</b>
<b>6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>19</b>
<b>7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>21</b>
<b>8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>23</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>24</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>25</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №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 Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Цель Программы – осуществление образовательной деятельности по виду спорта футбол (мини-футбол), создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям футболом (мини-футболом).

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

## **Обучающие:**

- привить интерес к систематическим занятиям футболом (мини-футболом);
- обучить играть в футбол в соответствии с правилами футбола (мини-футбола);
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в футбол (мини-футбол).

## **Воспитательные:**

- формирование общественной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей в свободное от школы время;
- содействие в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков в физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом (мини-футболом);
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

### **Развивающие:**

- популяризация игрового вида спорта футбол (мини-футбол) среди детей и подростков;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- развитие способностей (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься игровым видом спорта футбол (мини-футбол). Данная Программа помогает обучающимся в освоении правил и приемов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по футболу (мини-футболу) должно быть не меньше 15 человек. Спортивно-оздоровительные группы делятся на группы по следующим возрастным критериям: 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет.

Программа по футболу (мини-футболу) реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 3 года. 1-й год обучения – 88 часов в год, 2-й год – 176 часов в год, 3-й год – 176 часов в год.

Форма обучения по Программе очная.

Формы проведения занятий по Программе аудиторные (беседа, лекции, эстафеты, соревнования, турнир и др.)

Образовательная деятельность по Программе проводится в группах, разделенных по возрастам.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

1-й год обучения - 2 часа/неделю;

2-й год обучения – 4 часа/неделю;

3-й год обучения – 4 часа/неделю.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного года.

При успешном освоении Программы по футболу **к концу первого года обучения обучающиеся:**

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства общей физической подготовки;
- осваивают основные приемы игры в футбол (мини-футбол) (перемещения, удары по мячу ногами, головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения).
- выполняют основные действия игры вратаря;
- умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

**К концу второго года обучения обучающиеся:**

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- знают и применяют основы атакующих и защитных действий;
- владеют следующими техническими приемами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- знают основные правила игры в футбол (мини-футбол);
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- умеют оценивать игровую ситуацию;
- осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- умеют оценивать свои игровые действия;
- осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи ворот).

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

#### **К концу третьего года обучения обучающиеся:**

- приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью);
- применяют технические приемы в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения;
- умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры;
- могут находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- применяют в игре технические и тактические приемы вратаря;
- владеют навыками коллективной игры.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения и педагогического анализа зачетов, выполнения обучающимися заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на тренировках и др.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

## 2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка футболистов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – футбола (мини-футбола), выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2023–2024 учебный год по футболу имеет следующую информацию:

1. Продолжительность учебного года – 52 недели
2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели
3. Продолжительность каникул:
  - осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;
  - зимние каникулы – с 31 декабря 2023г. по 07 января 2024г.
  - летние каникулы:
    - с 01 по 30 июня 2023г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочный занятия по расписанию;
    - с 01 июля по 11 августа 2024г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)
4. Продолжительность внеаудиторных занятий:
  - с 01 по 30 июня 2024г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;
  - с 14 по 28 августа 2024г. – учебно-тренировочные сборы;
  - спортивные соревнования – в течение учебного года
  - с 01 июля по 11 августа 2024г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.
5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2023г.
6. Дата окончания учебного года – 31 августа 2024г.
7. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу:
  - 2-й год обучения – 3 раза в неделю: 2 раза/неделю по 1 астрономическому часу, 1 раз/неделю - 2 астрономических часа;
  - 3-й год обучения – 3 раза в неделю: 2 раза/неделю по 1 астрономическому часу, 1 раз/неделю - 2 астрономических часа.

Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.

8. Сроки проведения промежуточной аттестации – май-июнь 2024 года.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

### 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом (мини-футболом);
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) футбола (мини-футбола).

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по футболу (мини-футболу) на 2023–2024 учебный год представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Теоретическая подготовка	12	14	14
Общая физическая подготовка	30	50	46
Специальная физическая подготовка	22	44	44
Техническая подготовка	20	30	30
Тактическая подготовка	-	26	26
Игровая подготовка	-	8	8
Соревнования	-	-	4
Контрольно-переводные испытания	4	4	4
<b>Всего</b>	<b>88</b>	<b>176</b>	<b>176</b>

## 4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

### 4.1. Спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения

Задачи обучения для спортивно-оздоровительной группы 1 –го года обучения:

- 1.Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
- 2.Формирование стойкого интереса к занятиям.
- 3.Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- 4.Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- 5.Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в футбол (мини-футбол).
- 6.Привитие навыков соревновательной деятельности.
- 7.Формирование дружеских отношений внутри коллектива.

#### 1.Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу (мини-футболу). Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий футболом (мини-футболом).

#### 2. Игра «Футбол».

*Теоретические занятия.*

Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Закаливание. Питание. Правила игры. Оборудование и инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

*Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.*

**Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).**

1.Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

3.Упражнения для туловища.

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

5.Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).**



1. Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

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

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад.

### **Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты и силы).**

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, переноской, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).**

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м

2. Корссы до 1000м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

3. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места.

4. Спортивные игры.

### **3. Техническая подготовка.**

#### *Теоретические занятия*

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол (мини-футбол). Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приемов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасыванием мяча из положения шага.

#### *Практические занятия*

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий – переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления: бег с мячом по прямой, ведение мяча с уходом от преследования, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, обыгрыш один на один, обыгрыш быстро сближающегося защитника, обводка защитников в изменяющейся обстановке, отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы, отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед, короткие передачи в движении, ритмичная смена ног при выполнении передачи, отработка остановки мяча и своевременности короткого паса, обработка мяча и точность передачи, отработка удара после розыгрыша стенки, отработка удара с близкого расстояния с лёта и полулёта, удар подъемом, удар в ворота по движущемуся мячу, отработка ударов с обеих ног, удар в ворота после обводки, игра головой с партнером, индивидуальная игра головой, финт «ложный замах на удар», финт «ложная остановка», финт «уход с мячом», финт «выпад в сторону», финт «оставь мяч партнеру», финт «переступание через мяч»; игра вратаря – ловля мяча во время перехвата мяча с фланга, отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи, подбор катящегося мяча, ловля мяча после сильного удара на уровне груди, ведение катящегося мяча в игру, различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

#### **4.Тактическая подготовка.**

##### *Теоретические знания.*

Оценка расстановки сил (своих и противника), предугадывание действия партнеров, разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки, выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно ее применить.

##### *Практические занятия.*

Основными задачами тактической подготовки является:

- 1.Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
- 2.Совершенствование тактических умений с учетом амплуа футболистов.
- 3.Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
- 4.Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

##### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом и верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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

Тактическая подготовка спортивно-оздоровительной группы первого года обучения включает в себя:

##### *Тактика нападения:*

- открывание для приема мяча, создание численного преимущества на отдельном участке поля, умение выбирать из нескольких возможных решений наиболее рациональное, смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча, взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника, совершенствование игровых и стандартных ситуаций, совершенствование игровых и стандартных ситуаций, организация быстрого нападения.

*Тактика защиты:*

- отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча, отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны, создание численного превосходства в обороне, организация обороны против быстрого и постепенного нападения, быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки, выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате, определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, организация атаки при вводе мяча в игру.

### **5.Игровая подготовка.**

*Теоретические знания*

Установка на игру и разбор ее проведения. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения и невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

*Практические занятия*

Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, пионербол и другие), т.к. все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер, волю к победе.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### **6.Соревнования.**

В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу (мини-футболу) районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

## **4.2. Спортивно-оздоровительная группа, 2-й год обучения**

Задачи обучения для спортивно-оздоровительной группы 2 –го года обучения:

- 1.Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
- 2.Повышение общефизической подготовленности (особенно ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей).
- 3.Овладение приемами техники на уровне умений и навыков.
- 4.Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- 5.Овладение основами тактики командных действий.
- 6.Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.
- 7.Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

### **1.Вводное занятие**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу (мини-футболу). Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий футболом (мини-футболом).

## **2. Игра «Футбол».**

### *Теоретические занятия.*

Развитие футбола (мини-футбола) в России. Значение и место футбола (мини-футбола) в системе физического воспитания. Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного футболиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу (мини-футболу). Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

### *Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.*

**Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

3. Упражнения для туловища.

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

5. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).**

1. Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

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

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад.

**Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты и силы).**

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, переноской, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).**

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м

2. Корссы до 1000м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

3. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места.

4. Спортивные игры.

## **3. Техническая подготовка.**

### *Теоретические занятия*

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол (мини-футбол). Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приемов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасыванием мяча из положения шага.

### *Практические занятия*

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий – переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

Обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на отработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления: бег с мячом по прямой, ведение мяча с быстрым изменением движения, передача мяча в движении, обманные движения на скорости, ведение мяча с уходом от преследования, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, обыгрыш один на один, обыгрыш быстро сближающегося защитника, обводка защитников в изменяющейся обстановке, отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы, отработка различных коротких передач в движении, отработка ответного паса в движении, отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед, короткая передача с лёта, короткие передачи в движении, ритмичная смена ног при выполнении передачи, отработка остановки мяча и своевременности короткого паса, быстрый пас и остановка мяча, короткий пас в движении, обработка мяча и точность передачи, отработка удара после розыгрыша стенки, отработка удара с близкого расстояния с лёта и полулёта, удар подъемом, удар в ворота по движущемуся мячу, отработка ударов с обеих ног, отработка ударов с острого угла, удар ворота после обводки, отработка удара головой в нападении, удар головой на силу и точность, удар головой в прыжке, игра головой в обороне, игра головой с партнером, индивидуальная игра головой, контроль мяча при игре головой, игра головой в прыжке с разбега, удар по воротам после передачи с фланга, удар по воротам головой после фланговой передачи, поперечные передачи и завершение атаки в движении, финт «ложный захват на удар», финт «ложная остановка», финт «уход с мячом», финт «выпад в сторону», финт «оставь мяч партнеру», финт «переступание через мяч»; игра вратаря – ловля мяча во время перехвата мяча с фланга, отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи, подбор катящегося мяча, ловля мяча после сильного удара на уровне груди, ведение катящегося мяча в игру, различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

#### **4. Тактическая подготовка.**

##### *Теоретические знания.*

Оценка расстановки сил (своих и противника), предугадывание действия партнеров, разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки, выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно ее применить.

##### *Практические занятия.*

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом амплуа футболистов.

3.Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

4.Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

#### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом и верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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

Тактическая подготовка спортивно-оздоровительной группы первого года обучения включает в себя:

#### *Тактика нападения:*

- открывание для приема мяча, создание численного преимущества на отдельном участке поля, умение выбирать из нескольких возможных решений наиболее рациональное, смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча, взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника, совершенствование игровых и стандартных ситуаций, совершенствование игровых и стандартных ситуаций, организация быстрого нападения.

#### *Тактика защиты:*

- отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча, отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны, создание численного превосходства в обороне, организация обороны против быстрого и постепенного нападения, быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки, выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате, определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, организация атаки при вводе мяча в игру.

#### **5.Игровая подготовка.**

##### *Теоретические знания*

Установка на игру и разбор ее проведения. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения и невыполнения

соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

#### *Практические занятия*

Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, пионербол и другие), т.к. все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер, волю к победе.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

#### **6. Соревнования.**

В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу (мини-футболу) районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

### **4.3. Спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения**

Задачи обучения для спортивно-оздоровительной группы 3 –го года обучения:

1. Укреплять здоровье, закалывать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.

2. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

3. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.

5. Совершенствование тактики командных действий.

6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, района.

#### **1. Вводное занятие**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу (мини-футболу). Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий футболом (мини-футболом).

#### **2. Игра «Футбол».**

##### *Теоретические занятия.*

Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закалывания в занятиях спортом. Питание: понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное

влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Правила игры: замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

*Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.*

**Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

3. Упражнения для туловища.

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

5. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).**

1. Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

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

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад.

**Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты и силы).**

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, переноской, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).**

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м

2. Корссы до 1000м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

3. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места.

4. Спортивные игры.

**3. Техническая подготовка.**

*Теоретические занятия*

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол (мини-футбол). Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приемов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасыванием мяча из положения шага.

*Практические занятия*

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий – переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

На данном этапе возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в



обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления: бег с мячом по прямой, ведение мяча с быстрым изменением движения, передача мяча в движении, обманные движения на скорости, ведение мяча с уходом от преследования, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, обыгрыш один на один, обыгрыш быстро сближающегося защитника, обводка защитников в изменяющейся обстановке, отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы, отработка различных коротких передач в движении, отработка ответного паса в движении, отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед, короткая передача с лёта, короткие передачи в движении, ритмичная смена ног при выполнении передачи, отработка остановки мяча и своевременности короткого паса, быстрый пас и остановка мяча, короткий пас в движении, обработка мяча и точность передачи, отработка удара после розыгрыша стенки, отработка удара с близкого расстояния с лёта и полулёта, удар подъемом, удар в ворота по движущемуся мячу, отработка ударов с обеих ног, удар в ворота после обводки, отработка удара головой в нападении, удар головой на силу и точность, удар головой в прыжке, игра головой в обороне, игра головой с партнером, индивидуальная игра головой, контроль мяча при игре головой, игра головой в прыжке с разбега, удар по воротам после передачи с фланга, удар по воротам головой после фланговой передачи, поперечные передачи и завершение атаки в движении, финт «ложный замах на удар», финт «ложная остановка», финт «уход с мячом», финт «выпад в сторону», финт «оставь мяч партнеру», финт «переступание через мяч»; игра вратаря – ловля мяча во время перехвата мяча с фланга, отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи, подбор катящегося мяча, ловля мяча после сильного удара на уровне груди, ведение катящегося мяча в игру, различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

#### **4.Тактическая подготовка.**

*Теоретические знания.*

Оценка расстановки сил (своих и противника), предугадывание действия партнеров, разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки, выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно ее применить.

*Практические занятия.*

Основными задачами тактической подготовки является:

- 1.Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
- 2.Совершенствование тактических умений с учетом амплуа футболистов.
- 3.Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
- 4.Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

#### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом и верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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

Тактическая подготовка спортивно-оздоровительной группы третьего года обучения включает в себя:

#### *Тактика нападения:*

- открывание для приема мяча, создание численного преимущества на отдельном участке поля, умение выбирать из нескольких возможных решений наиболее рациональное, смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча, взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника, совершенствование игровых и стандартных ситуаций, совершенствование игровых и стандартных ситуаций, организация быстрого нападения, организация постепенного нападения.

#### *Тактика защиты:*

- отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча, отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны, создание численного превосходства в обороне, организация обороны против быстрого и постепенного нападения, быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки, выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате, определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководство игрой партнеров при обороне, организация атаки при вводе мяча в игру.

### **5.Игровая подготовка.**

#### *Теоретические знания*

Установка на игру и разбор ее проведения. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения и невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

#### *Практические занятия*

Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, пионербол и другие), т.к. все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные,

групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер, волю к победе.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

#### **6. Соревнования.**

В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу (мини-футболу) районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

## 5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Год обучения					
		1-й год		2-й год		3-й год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	12	-	14	-	14	-
2.	Общая физическая подготовка	2	28	2	48	2	44
3.	Специальная физическая подготовка	2	20	2	42	2	42
4.	Техническая подготовка	2	18	2	28	2	28
5.	Тактическая подготовка	-	-	10	16	10	16
6.	Игровая подготовка	-	-	1	7	1	7
7.	Соревнования	-	-	-	-	-	4
8.	Контрольно-переводные испытания	1	3	1	3	1	3
	<b>ИТОГО часов</b>	<b>19</b>	<b>69</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>144</b>
		<b>88</b>		<b>88</b>		<b>176</b>	

## 6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке и оценивается по системе «зачет»/ «незачет».

Нормативы по общей физической и технической подготовке представлены в таблицах 3,4,5,6. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Таблица 3

### Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Быстрота	Бег 30 метров	Не более 7,5сек	Не более 7 сек.	Не более 6,6 сек.
2.	Выносливость	Бег 500 метров	Зачет/незачет	Зачет/незачет	Зачет/незачет
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз
4.		Поднимание ног в висе на шведской стенке (90 градусов)	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 100см	Не менее 120см	Не менее 150 см

Таблица 4

### Нормативы по технической подготовке для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Удар по мячу на дальность (м)	24	22	18
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2м) с расстояния 6м (сек.) три попытки	12	14	16
3.	Бег на 30м с ведением мяча (с)	7	8	10
4.	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Таблица 5

**Нормативы по технической подготовке  
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
1.	Удар по мячу на точность (м)	6 из 10	4 из 10	2 из 10
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2м) с расстояния 6м (сек.) три попытки	10	12	14
3.	Бег на 30м с ведением мяча (с)	6,4	7	7,5
4.	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

Таблица 6

**Нормативы по технической подготовке  
для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
1.	Удар по мячу на дальность (м)	36	32	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2м) с расстояния 6м (сек.) три попытки	9	10	12
3.	Бег на 30м с ведением мяча (с)	6,2	6,6	7,0
4.	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
5.	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
6.	Для вратарей: - удары по мячу ногой с рук на дальность (м)	20	18	15
	- доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	35	30	25
	- бросок мяча на дальность (м)	15	12	10

## 7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

Образовательная деятельность по футболу (мини-футболу) проходит в форме практических занятий, комбинированных форм и в форме контроля знаний, умений и навыков.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают истоки игры и разнообразие приемов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении футболом (мини-футболом). Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, технической и тактической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных. Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуаций футбольной игры в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого обучающегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого обучающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа по технической, тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование

взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

При успешном освоении Программы по футболу **к концу первого года обучения обучающиеся:**

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства общей физической подготовки;
- осваивают основные приемы игры в футбол (мини-футбол) (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения).
- выполняют основные действия игры вратаря;
- умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

**К концу второго года обучения обучающиеся:**

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- знают и применяют основы атакующих и защитных действий;
- владеют следующими техническими приемами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- знают основные правила игры в футбол (мини-футбол);
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- умеют оценивать игровую ситуацию;
- осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- умеют оценивать свои игровые действия;
- осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи ворот).

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

**К концу третьего года обучения обучающиеся:**

- приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью);
- применяют технические приемы в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения;
- умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры;
- могут находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- применяют в игре технические и тактические приемы вратаря;
- владеют навыками коллективной игры.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.



## 8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Образовательная деятельность по футболу (мини-футболу) проходит в спортивном зале. Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по футболу (мини-футболу) необходимо:

1. Спортивная площадка
2. Ворота для футбола (мини-футбола)
3. Мячи для футбола (мини-футбола)
4. Скакалки
5. Скамейка гимнастическая
6. Секундомер
7. Фишки переносные
8. Манишки
9. Мяч для баскетбола или волейбола

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.
- 6.101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/Малькольм Кук; пер.с англ.Л.Захоровича. – М.:АСТ: Астрель, 2005. – 128с.
- 7.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: «Профиздат», 2011. – 208с.
- 8.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264с.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.
- 10.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Инструкция по технике безопасности на занятиях по футболу

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая прическа, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

2. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. При проведении занятий по футболу может возникнуть опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы.

4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5. Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий.

6. В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

**Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий** содержат следующее:

**1. Перед началом занятий** обучающиеся должны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- тщательно проверить отсутствие на спортивной площадке (поле) посторонних предметов, ям, луж и т.д.

- снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий по футболу;

- провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

## **2. Во время занятий обучающиеся должны:**

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;
- не допускается покидать место проведения занятий без разрешения педагога;
- запрещается жевать жевательную резинку.

## **3. По окончании занятия:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

## **Требования к безопасности в особых ситуациях:**

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение;
- при возникновении чрезвычайных ситуаций в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю; прекратить занятия; при эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.



Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по технической подготовке по футболу

Наименование учреждения \_\_\_\_\_  
 группа СОГ-1

№	Ф.И.О	Дата рождения	Нормативы				Зачет/незачет
			Удар по мячу на дальность (м) 18-24 метра	Ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке с последующим ударом в цель с расстояния 6м (три попытки (сек.) 12-16 сек.	Бег на 30 метров с ведением мяча (сек.) 7-10 сек.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов) 4-6 ударов	

Тренер-преподаватель по футболу

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка)

**Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по технической подготовке по футболу**

Наименование учреждения \_\_\_\_\_ группа СОГ-2

№	Ф.И.О	Дата рождения	Нормативы				
			Удар по мячу на точность (м) 2-6 из 10 ударов	Ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке с последующим ударом в цель с расстояния 6м (три попытки (сек.) 10-14 сек	Бег на 30 метров с ведением мяча (сек.) 6,4-7,5сек.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов), 6-10 ударов	Зачет/незачет

Тренер-преподаватель по футболу

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(расшифровка)

**Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по технической подготовке по футболу**

Наименование учреждения \_\_\_\_\_  
 группа СОГ-3

№	Ф.И.О	Дата рождения	Удар по мячу на дальность (м) 28-36 метров	Ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12-метровом отрезке с последующим ударом в цель с расстояния 6м (три попытки (сек.) 9-12 сек.	Бег на 30 метров с ведением мяча (сек.) 6,2-7,0 сек.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов), 8-12 ударов	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий) 3-7 раз из 10	Для вратарей: - удары по мячу ногой с рук на дальность (15-20 метров) - доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (25-35см) - бросок мяча на дальность (10-15 метров)	Зачет/незачет

Тренер-преподаватель по футболу

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка)



**Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по физической подготовке по футболу**

Наименование учреждение \_\_\_\_\_  
 группа \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О	Дата рождения	Бег 30 метров	Бег 500 метров	Сгибание и	Поднимание ног	Прыжок в длину	Зачет/незачет
			СОГ-1 не более 7,5с СОГ-2 не более 7с. СОГ-3 не более 6,6с	Зачет/незачет	разгибание рук в упоре лежа СОГ-1 не менее 5 раз СОГ-2 не менее 10 раз СОГ-3 не менее 12 раз	в висе на шведской стенке (90 градусов) СОГ-1 не менее 5 раз СОГ-2 не менее 10 раз СОГ-3 не менее 12 раз	с места СОГ-1 не менее 100см СОГ-2 не менее 120см СОГ-3 не мене 150 см	

Тренер-преподаватель по футболу

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка)