муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
«23 » мая 2025г.

Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
_____ М.А. Шульман
Приказ № 95/5-2 от 23.05.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48B371452A86EA8BD90AE973486FB39F
Владелец: Шульман Мария Анатольевна
Действителен: с 06.10.2025 до 30.12.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 4 года
1-4 год обучения

Составитель:
Гонтов Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

Пояснительная записка

Футбол (от англ. foot – нога, ball – мяч) – самый популярный и красивый командный вид спорта в мире, цель в котором – забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Датой рождения футбола в России считается 24 октября 1897 года, когда состоялся первый зафиксированный и проанонсированный отечественной спортивной печатью матч футбольных команд Санкт-Петербургского кружка любителей спорта («Спорт») и Василеостровского общества футболистов.

Этот вид спорта развивает интеллектуальные и физические способности человека, в том числе выносливость и гибкость, помогает развитию быстроты, ловкости, силы и прыгучести. Футбол как командная игра позволяет получать навыки выхода из сложных ситуаций, улучшает лидерские качества и повышает самооценку. Ему присущи сочетание разных движений и действий, работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Игра учит быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением индивидуально и в коллективе. Футбол воспитывает морально-волевые качества в человеке, ведь играть приходится на фоне растущего утомления.

Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. В игре можно проявлять свои личные качества, но ради достижения общей цели.

Данная программа направлена на формирование и развитие у занимающихся потребностей к систематическим занятиям физической культурой, спортом и, в частности, футболом, на создание условий для физического воспитания и физического развития занимающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков по виду спорта «футбол».

Программа предназначена для реализации в рамках дополнительного образования детей на базе образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, а также организаций, реализующих программы дополнительного образования.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2) Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года);
3) Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5) Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.;
6) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8) Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
10) Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
11) Положение «О дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», утверждено приказом от 23.03.2022г. № 50/3-2;
12) Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центра детского творчества», утверждено приказом от 30.05.2016г. № 93/3-2;
13) Положение «Об аттестации по окончанию обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества», утверждено приказом от 22.03.2023г. № 49/3-2.
14) Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **базовый.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Футбол – современный и вариативный вид спорта, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию личности. Систематические занятия футболом приобщают детей к здоровому образа жизни, организации спортивного досуга.

Формой организации образовательного процесса являются практические и теоретические занятия, учебные игры, соревнования, контрольные и итоговые занятия.

Главная задача педагога при реализации данной программы – создание условий для развития у обучающихся знаний, умений и навыков в области футбола, приобщение к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа предусматривает формирование у обучающихся устойчивых метапредметных знаний, умений и навыков. Учитывает возрастные особенности при освоении программы. Развивает у обучающихся познавательную деятельность в области футбола.

Способствует повышению у обучающихся функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности, а также преодолению трудностей и постоянному самосовершенствованию.

Цели и задачи программы

Цели: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях по футболу;

- обучение основам технических элементов и тактических действий
- избранного вида спорта (футбол);
- формирование знаний по основам гигиены и здорового образа жизни, правилам закаливания, сбалансированному питанию;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу;

воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- развитие чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- выработка привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта «футбол» в свободное время;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие потребности к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Адресат программы. Программа базового уровня рассчитана для мальчиков от 7 до 12 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на четыре года. Учебные группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков, группы девочек, до 12 лет (включительно) мальчики и девочки могут обучаться в одной группе.

Минимальное количество обучающихся в группах с одного года по четырех лет обучения – 12–18 человек.

Формы и режим реализации программы

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебная, комплексная, интегративная, открытая, соревновательная.

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе, в соответствии с Постановлением № 1678 от 11.10.2023г. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В случае возникновения особых обстоятельств (карантин, выходы, выезды для участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, поездки, командирование) возможна реализация дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, в соответствии с Положением «Об организации дистанционного обучения в МАОУДО «ЦДТ» - локальным актом МАОУДО «ЦДТ», утвержденным приказом от 23.03.2020г. № 48/5-2.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, промежуточная аттестация.

Примерное распределение недельной нагрузки на 1-4 годах обучения

Год обучения	Возраст обучающихся, лет	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю (максимальное)	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	7-8	6	2 х 2 х 2	6	36	216
2	8-9	6	2 х 2 х 2	6	37	222
3	9-10	6	2 х 2 х 2	6	37	222
4	10-12	6	2 х 2 х 2	6	37	222

Срок обучения по программе базового уровня четыре года,
общий объем за 1 год составляет 216 учебных часа, с 2 по 4 год обучения - 222 часа.

Срок реализации общеразвивающей программы «Футбол» (базовый уровень) - четыре года.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовят его к реальности взрослой жизни:

- формируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- развивается умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- повышаются функциональные возможности организма и развиваются основные физические качества;
- формируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышается сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- проявляются смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- воспитывается привычка к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- формируется культура здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты освоения образовательной программы стартового уровня обучающихся после <u>первого года обучения</u>

1) по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта» у* обучающихся появятся знания о (об):

- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;

- гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристике средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий;
- основах здорового образа жизни, правильного питания и их значении;
- истории развития футбола в мире, стране, регионе, городе;
- местах занятий, разметке, размерах футбольного поля, оборудовании и инвентаре для игры в футбол.

2) обучающие смогут выполнять по предметной области *«вид спорта»*:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- бег с различной скоростью на разные дистанции, разновидности бега и различные способы перемещений;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- ведение мяча различными способами, развороты и обманные движения
- (финты);
- базовые элементы техники передачи и остановки мяча ногой;
- передачи мяча ногой в движении;
- короткие и средние передачи мяча ногой;
- удары по мячу ногой;

Планируемые результаты обучающихся по освоению образовательной программы базового уровня после <u>второго года обучения:</u>

1) по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* приобретут знания, касающие:

- развития спорта и олимпийского движения в России;
- использования естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
- значения питания как фактора, формирующего здоровье; – методов и форм самоконтроля за физическим развитием;
- основ и средств общей и специальной физической подготовки;
- основных требований по физической подготовке, предъявляемых к обучающимся различного возраста;
- методов и средств восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- роли капитана команды, его правах и обязанностях, правах и обязанностях игроков; состава судейской бригады, обязанностей судей и жестов судей;

2) по предметной области *«вид спорта»* смогут выполнять:

- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- играть в подвижные игры специальной направленности на ориентировку в пространстве и с элементами футбола;
- выполнять приемы техники владения мячом (ведение, передачи, прием, финты, развороты, удары);

- простейшие упражнения в атаке: кресты, забегания, смещения;
- передачи мяча на короткой, средней дистанции на месте, в движении и прием мяча;
- выполнять групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
- выполнять групповые взаимодействия в упражнениях и в игре;
- играть в футбол 5 х 5, 6 х 6 с соблюдением основных правил.

Планируемые результаты обучающихся по освоению образовательной программы базового уровня после <u>третьего года обучения</u>:

1) получат знания по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»,* касающие:

- официальных всероссийских и международных юношеских соревнований по футболу (первенства России, первенства Европы, первенства мира);
- главных футбольных организаций в стране и мире (Российский футбольный союз, УЕФА, ФИФА);
- лучших российских команд, ведущих отечественных тренерах и игроках; калорийности и усвояемости пищи, примерных суточных пищевых норм футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, питания в соревновательный период;
- внешних признаков переутомления и мерах их предупреждения; характерных травм футболистов, профилактики и мер их предупреждения;
- вреда курения и употребления алкоголя;
- антидопинговой политики в спорте;
- основных недостатков в технике футболистов и путей их устранения;
- элементарных понятий о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- основных методов развития волевых качеств;

2) смогут выполнять по предметной области *«вид спорта»:*

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- разновидности бега и способы перемещений;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- ведение мяча восьмёркой, по кругу, между стоек.

Планируемые результаты обучающихся по освоению образовательной программы базового уровня после <u>четвертого года обучения</u>, которые

1) по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* будут иметь представление о (об):

- современном развитии футбола и правилах игры «футбол», занятиях как процессе формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностях организма;
- правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- правилах выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта «футбол»;
- основных методах развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов;
- участвовать в подвижных играх с элементами футбола;
- выполнять: упражнения и комплексы специальной физической подготовки; комплексы упражнений, развивающие физические качества обучающихся;
- индивидуальные технические элементы вратаря: броски, передачи и ловлю мяча;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;

- в упражнениях технические элементы футбола;
- удары по мячу ногой (по катящему, прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема);
- ведение мяча различными способами с изменением направления движения, обманные движения (финты);
- остановку опускающегося мяча серединой подъема;
- групповые тактические взаимодействия;
- индивидуальные действия против противника;
- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
- индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в атаке и защите;
- смогут реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- играть в футбол 6 х 6, 7 х 7 и участвовать в соревнованиях.

Формы аттестации и оценочные материалы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательным действиям в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому практическому материалу. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- ✓ сбор информации;
- ✓ анализ накопленной информации;
- ✓ планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- ✓ собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- ✓ сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т. п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны неинформативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

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

- ✓ проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;

- ✓ объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль и диагностика уровня подготовленности проводятся каждый учебный год.

Результаты мониторинга заносятся в протокол.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Мальчики и девочки

Общая и специальная физическая подготовка

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.
2. Прыжок в длину с мест, см.
3. Челночный бег 3 х 10 м.

Техническая подготовка

1. Удары по воротам на точность с места:
   - 8–9 лет – с 7 м, ворота 2 х 3 м;
   - 10–12 лет – с 9 м, ворота 2 х 5 м;
   - 13–15 лет – с 11 м, ворота 2,44 х 7,32 м.
2. Ведение мяча 5 м, обводка трех стоек и удар по воротам:
   - 8–10 лет – с 7 м, ворота 2 х 3 м;
   - 11–12 лет – с 9 м, ворота 2 х 5 м;

     13–15 лет – с 11 м, ворота 2,44 х 7,32 м.
3. Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Протокол № 1
контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке обучающихся по программе «Футбол»

Группа № _____Год обучения _____ Кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г.

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			Юн.: сгибание и разгибание рук в упоре: дев.: подтягивание в висе лежа		*Прыжок в длину с места*		*Челночный бег 3 х 10 м*	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования_____/_____/

Таблица 2

Протокол № 2
контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке обучающихся
по программе «Футбол»

Группа № _____Год обучения _____ Кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г.

№ п/п	Фамилия имя	Полных лет	*Удары по воротам на точность (кол-во раз)*		*Ведение мяча 5 м, обводка 3 стоек и удар по воротам (время)*		*Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)*	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования_____/_____/

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

		Общая физическая подготовка	**Специальная физическая подготовка**

озраст	**ровень** **У**	*Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре: девочки: подтягивание в висе лежа (количество раз)*		*Прыжок в длину с места (см.)*		*Челночный бег 3 х 10 м (сек)*	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7-8	*Высокий*	8	8	142	128	8,9	9,1
	Средний	7	6	138	124	9,0	9,2
	Низкий	4	3	120	118	9,2	9,5
8-9	*Высокий*	10	10	160	135	8,8	9,0
	Средний	9	8	154	130	8,9	9,1
	Низкий	5	4	135	120	9,1	9,3
9-10	*Высокий*	12	11	164	145	8,7	8,9
	Средний	10	10	160	138	8,8	9,0
	Низкий	6	6	143	125	9,0	9,2

Возраст	Уровень	**Техническая подготовка**				
		Жонглирование мячом правой- левой ногой		*Ведение мяча 5 м, обводка 3 стоек змейкой и удар по воротам (сек.)*		*Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места (количество попаданий)*
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики, девочки
7-8	*Высокий*	3	3	10,0	10,2	3
	Средний	2	2	10,1	10,3	2
	Низкий	1	1	10,4	10,5	1
8-9	*Высокий*	5	4	9,9	10,1	4
	Средний	4	3	10,1	10,2	3
	Низкий	3	2	10,2	10,4	2
9-10	*Высокий*	7	5	9,8	10,0	5
	Средний	5	4	9,9	10,1	4
	Низкий	4	3	10,1	10,3	3

5. Учебный план и содержание программы

Примерный учебно-тематический план первого, второго, третьего, четвертого годов обучения

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов								Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		первого года обучения		второго года обучения		третьего года обучения		четвертого года обучения		
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	**37**	**4**		**5**		**5**		**5**		**Беседа**
История и пути развития футбола. Характеристика вида спорта «футбол». Техника безопасности	7	1		1		1		1		
Основы спортивной тренировки, ее значения, режим дня, личная гигиена, питание	7	1		1		1		1		
Оснащение мест занятий, оборудование и инвентарь, экипировка футболиста. Профилактика травматизма, оказание первой помощи. Методы и средства восстановления. Методы и формы самоконтроля	7	1		1		1		1		
Правила соревнований по футболу, их организация и проведение. Основы спортивной классификации. Правила игры «футбол», судейская бригада, обязанности судей, их жесты. Антидопинг, правила и понятия	3									
Основные требования, понятия и значения общей и специальной физической подготовки	7	1		1		1		1		

Основные требования, понятия и значения технической и тактической подготовки	6			1		1		1		
Общая физическая подготовка (ОФП)	**130**		**23**		**21**		**18**		**18**	**Диагностика**
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и мячом. Беговые упражнения	64		11		10		9		9	
Подвижные игры и эстафеты без мяча	66		12		11		9		9	
Специальная физическая подготовка (СФП)	**216**		**30**		**30**		**27**		**27**	**Диагностика**
Комплексы упражнений на развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы	65		8		8		7		7	
Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола (с мячом и без мяча)	88		14		14		12		12	
Техника передвижения и специально-беговые упражнения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	63		8		8		8		8	
Техническая подготовка	**394**		**52**		**52**		**47**		**47**	**Диагностика**
Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты:	79		14		12		9		9	
– внешней частью подъема стопы	*24*		*4*		*4*		*3*		*3*	
– средней частью подъема стопы	*23*		*4*		*3*		*3*		*3*	

– внутренней частью подъема стопы	*19*		*3*		*3*		*2*		*2*	
– внутренней стороной стопы	*13*		*3*		*2*		*1*		*1*	
Удары по мячу:	90		10		10		10		10	
– внутренней стороной стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	*19*		*4*		*4*		*2*		*2*	
– средней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	*20*		*4*		*4*		*2*		*2*	
– внутренней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	*10*						*2*		*1*	
– внешней частью подъема стопы (по неподвижному и катящему мячу)	*10*						*2*		*1*	
– носком (по неподвижному и катящемуся мячу)	*4*								*1*	
– по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой	*3*									

подъема стопы										
– головой	*4*								*1*	
– начальный, штрафной, свободный, угловой удары	*5*						*1*		*1*	
– удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель	*15*		*2*		*2*		*1*		*1*	
Остановка/прием мяча:	41		6		6		5		5	
– внутренней стороной стопы	*14*		*4*		*4*		*2*		*1*	
–подошвой	*9*		*2*		*2*		*1*		*1*	
– средней частью подъема стопы	*4*								*1*	
– с переводом мяча в сторону (внутренней и внешней частью подъема стопы)	*9*						*2*		*2*	
– бедром	*3*									
– грудью	*2*									

Обманные движения (финты):	60		7		9		8		8	
– «Уходом» (быстрое изменение направления движения)	*19*		*7*		*3*		*2*		*1*	
– «Уход выпадом»	*13*				*3*		*2*		*2*	
– «Ложная остановка мяча ногой»	*10*				*3*		*2*		*1*	
– «С переносом ноги через мяч»	*10*						*2*		*2*	
– «Ложный удар по мячу ногой»	*8*								*2*	
Отбор мяча:	26		4		4		3		3	
– выбиванием мяча ногой	*11*		*4*		*2*		*1*		*1*	
– перехватом/выпадом	*8*				*2*		*1*		*1*	
– толчком плеча в плечо	*5*						*1*		*1*	
– в подкате	*2*									
Выполнение комбинаций из	67		8		8		8		8	

освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (ведение, передача, остановка/прием, обманные движения, удар по воротам)										
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага	5						1		1	
Игра вратаря:	26		3		3		3		3	
– ловля катящего мяча	*11*		*3*		*3*		*1*		*1*	
– ловля мяча, летящего навстречу	*6*						*2*		*1*	
– ловля мяча сверху в прыжке	*4*								*1*	
– отбивание мяча кулаком в прыжке	*3*									
– ловля мяча в падении (без фазы полета)	*2*									
Тактическая подготовка	**188**		**11**		**11**		**19**		**19**	**Диагностика**
Нападение и защита в игровых заданиях 1 х 1, 2 х 1, 3 х 1, 3 х 2, 3 х 3 с атакой и без атаки ворот	104		11		11		11		11	

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	52						8		8	
Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	32									
Учебные игры и соревнования	**204**		**20**		**20**		**24**		**24**	**Соревнования**
Инструкторская и судейская практика	**28**									**Беседа, практика**
Контрольные и итоговое занятия	**27**		**4**		**4**		**4**		**4**	**Аттестация**

ВСЕГО часов										

Содержание программного материала

1. Введение

Теоретическая часть: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по технике безопасности (далее – ТБ) и охране труда (далее – ОТ) во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП.

Последующие годы обучения, медицинский осмотр.

Практическая часть: не предусмотрено учебным планом.

2. Теоретическая подготовка

Темы программного материала изучаются в процессе учебных занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Массовый спорт в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация.

Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации футбола.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль во время занятий футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для обучающихся. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по футболу. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося-футболиста. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Высокая техника владения техническими элементами – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники: рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор видеоматериала с техникой и тактикой игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке обучающихся. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки детей в процессе занятий и соревновательной деятельности. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и занятия по футболу

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование учебно-тренировочного занятия и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом занятия. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы занятия. Методы контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Значение, содержание и ведение дневника занятий юного футболиста. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности

организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий.

Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

Игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к учебным занятиям по футболу и играм. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА

Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики, в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на занятиях по футболу и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия «темп», «ритм», «дистанция», «серия». Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корригирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Практическая часть. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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 на формирование правильной осанки в различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища и др.); 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 и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке (в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся). Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах
(гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающихся. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть. Способы 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 двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты и выносливости: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному или звуковому) ускорения на 10–15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5 х 6, 3 х 10, елочкой, 5–10–15–10–5.
Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000 м.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро, резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок-ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание

мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег па дистанции 100–150 м (15–20 м с максимальной скоростью, 10–15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение и броски набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Серии прыжков по 4–8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5–15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2–3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенного мяча руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами.

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.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Комплексы упражнений на быстроту и частоту движений ногами через плоские ориентиры или на координационной лестнице.

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России. *Практическая часть*

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. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногами различными способами по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью, резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения, с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, в прыжке, с падением. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары средней и боковой частями лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка (прием) 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. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частями подъема. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внутренней, серединой, внешней частями подъема стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой ногами 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. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку. Ведение мяча правой и левой ногами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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 попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу

ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Выполнение финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у обучающихся двигательных качеств, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и других игр.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

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. Вбрасывание мяча на дальность и точность. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

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 низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

6. Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

Практическая часть

Тактические действия в нападении

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном

участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение рациональных передач, эффектных ударов. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Эффективное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстроты организации атак, выполняя продольные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактические действия в защите

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, то есть осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффектное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать

внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактические действия 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. Выбор места (штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате, правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

7. Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более восьми учащихся на одного взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

8. Судейская и инструкторская практика

Теоретическая часть. Футбольная терминология. Изучение правил игры «футбол» и элементарной методики судейства (термины, жесты судьи и его помощника, др.). Методика составления и проведения разминки. Методика и проведение комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

Практическая часть. Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки с объяснением исходных положений и методики исполнения движений. Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве полевого судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление протокола матча.

9. Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной технике подготовки. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

10. Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестаций. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

Методическое обеспечение программы

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы учебного занятия можно разделить на три группы:
практические, словесные, наглядные.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т. д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

С помощью *словесного метода* сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Метод обеспечения наглядности применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т. д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правила поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный, инструктаж о соревнованиях по футболу
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы

3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Особенности планирования и проведения учебных занятий по футболу с девочками.

На начальном этапе подготовки (8–11 лет) мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накрадываясь один на другой, обусловливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Методы выявления и отбора способных детей

Система отбора способных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игровой и тестовый.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня способных кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двухсторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих в игре, от размеров площадки и от выполнения различных установок на игру.

Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий обучающихся, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их способности. Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы

кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятия решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамике и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств, помимо тестового, также можно использовать игровой метод. Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Педагог должен применить такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявились в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на учебных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов. Чем больше педагогов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее и точнее.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и способности детей;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии системы организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость, координация и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости. Для успешного выявления способных детей также необходимо:
- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний ребенка, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех разделить на две группы. В первую включить более способных детей, во вторую – менее способных. Это позволит более целенаправленно и эффективно оценить их способности.

В ходе тестирования и наблюдения рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость; в играх и игровых упражнениях способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих

образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- профилактика и антидопинговый мониторинг обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия педагога с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Структура учебного занятия

1. Подготовительная часть. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основой части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15–20% общего времени. Имеются три главные причины, объясняющие необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающегося. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить обучающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию занятия. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз: цель первой фазы – постепенная мобилизация организма, легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС); вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы, особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре – спины, бедер, ног; последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. Основная часть. Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т. д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части; задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно

во второй половине основной части; динамика нагрузки в учебном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70–80% общего времени.

3. Заключительная часть. Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5–10% общего времени.

Виды комплексных занятий

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

1. Подготовительная часть: упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки.

2. Основная часть: упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; техникотактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

3. Заключительная часть: упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки

1. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость.

2. Основная часть: изучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

3. Заключительная часть: упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

1. Подготовительная часть: различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах.

2. Основная часть: изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

3. Заключительная часть: медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования.
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур.
3. Выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат.

4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно.

5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны устранить утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Рекомендации проведения контрольных упражнений. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2–3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по пятибалльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в два балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные занятия. Оценка 4–5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее
(компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 м^2 на одного обучающего.

2. Футбольное поле стандартных размеров (длина 90–110 м, ширина 45–70 м) допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия. Ворота надежно закреплены. При проведении учебных занятий могут использоваться облегченные переносные ворота (2 х 5; 2 х 3), которые также должны быть надежно закреплены.

3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Футбольное поле (минимум 40 х 20)	шт.	1
2	Спортивный зал (минимум 18 х 9)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Ворота футбольные (7,32 х 2,44)	шт.	2
4	Ворота футбольные (2 х 5)	шт.	2
5	Ворота футбольные (2 х 3)	шт.	2
6	Малые ворота (1,2 х 0,80)	шт.	4
7	Мяч футбольные № 4	шт.	18
8	Мяч футбольные № 5	шт.	18
9	Стойка для обводки	шт.	12
10	Конус тренировочный	шт.	20
11	Фишки	комплект	1
12	Лестница координационная	шт.	2
13	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
14	Насос ручной	шт.	1
15	Сетка для мячей	шт.	2
16	Скакалка	шт.	18
17	Мяч набивной (1–3 кг)	комплект	3
18	Мат гимнастический	шт.	3
19	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
20	Флаг для разметки футбольного поля	шт.	4
21	Планшет магнитный	шт.	1
Экипировка (из расчета на одного человека)			
22	Бутсы футбольные	комплект	1
23	Кроссовки футбольные	комплект	1
24	Щитки футбольные	комплект	1

25	Гетры футбольные	комплект	1
26	Шорты футбольные	шт.	1
27	Футболка	шт.	1
28	Свитер для вратаря	шт.	1
29	Шорты вратарские	шт.	1
30	Перчатки вратарские	шт.	1

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.
5. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Национальный проект «Образование».
9. Национальный проект «Успех каждого ребёнка».
10. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);
11. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости,

14. промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;

15. Положение об аттестации по окончанию обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

Воспитательная работа и профориентация

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного футболиста – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведения искусства.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе являются формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждении обучающихся призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним педагогом без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только педагог, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью определения комплекса качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанных с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в тренировочной деятельности состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; – дружный коллектив;
- система морального стимулирования; – наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-футболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Список литературы:

1. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. – Москва, 2011.
3. Грибачева М.А., Анисимова М.В. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. – Москва, 2020.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.
5. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
6. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебнометодическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018.
7. Иванов О.Н. Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5–6, 7–9 лет) по виду спорта «Футбол». – Москва: ФиС, 2020.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. – Москва: «Просвещение», 2011.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – Москва, 2020.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2010.
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2014.
12. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012.

Рекомендуемая литература

1. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2015.
2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 5–9 класс. – Москва: РФС, 2021.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе». 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999.
6. Шагин Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2020.

Перечень Интернет-ресурсов

1. https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ - Федеральные стандарты.
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf – Модуль «Футбол».
3. http://www.fizkulturavshkole.ru/ – Физкультура в школе.
4. https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena# – Методика РФС.
5. https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/ – Академия «Зенит».
6. https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT – Академия «Краснодар».

Форма «Календарный учебный план»
прохождения программного материала на 20__- 20__ учебный год

Для учебной группы 1 первого (второго, третьего, четвертого) года обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» (базовый уровень, 6 ч/н)
Ф.И.О. педагога _____

Вид подготовки, раздел программы	**Всего часов**	**Учебный материал**								
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Вводное занятие										
Теоретическая подготовка										
Общая физическая подготовка										
Специальная физическая подготовка										
Техническая подготовка										
Тактическая подготовка										
Соревновательная подготовка										
Судейская и инструкторская практика										
Контрольные занятия										
Итоговое занятие										
ВСЕГО часов										
Кол-во занятий в неделю										