

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области  
структурное подразделение « ДЮСШ №2»

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол №\_\_\_ от 27. 08. 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ №3  
городского округа Чапаевск  
\_\_\_\_\_Е.А. Кочеткова

28. 08.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МОЙ ВЫБОР – СПОРТ, МОЙ ВЫБОР - ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Степанов Алексей Анатольевич-  
тренер-преподаватель,  
Третьяков Александр Александрович –  
педагог дополнительного образования

Чапаевск  
2020 г.

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

В основу программы «Мой выбор – спорт, мой выбор - футбол» положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317214 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019 г.;
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя

целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития.

Но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов.

Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи:**

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

В программе дан учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи с этим педагогу дополнительного образования представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований.

Успеваемость футболистов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения технических приемов и сдачи нормативов, а также участию в различных соревнованиях.

## **1.2. Характеристика образовательного процесса**

Программа «Мой выбор – спорт, мой выбор - футбол» состоит из 4 модулей:

- Модуль 1. Общая физическая подготовка;
- Модуль 2. Специальная физическая подготовка;
- Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка;
- Модуль 4. Соревновательная подготовка.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

Участниками образовательного процесса по программе «Мой выбор – спорт, мой выбор - футбол» являются дети в возрасте 13-15 лет. Обучающиеся разделяются на группы согласно возрастным категориям. Количество обучающихся в группе - 15-20 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, в соответствии с заявлением родителя (законного представителя) ребенка, предоставлением необходимых документов, а также медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

### **Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 34 часа - Модуль 1. Общая физическая подготовка;

- 66 часов - Модуль 2. Специальная физическая подготовка;
- 18 часов - Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка;
- 8 часов - Модуль 4. Соревновательная подготовка.

### **1.3. Содержание и структура программы «Мой выбор – спорт, мой выбор - футбол»**

#### **Модуль 1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка - это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы, профилактику болезней различной этиологии, поддержание иммунитета каждого ребенка.

**Цель модуля:** достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.

#### **Задачи:**

1. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц.
2. Приобрести общую выносливость.
3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности.
4. Повысить подвижность суставов и эластичность мышц.
5. Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.
6. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

#### **Планируемые результаты:**

Ребенок должен знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Ребенок должен уметь:

1. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
2. Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.
3. Взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий ОФП.

**Модуль 2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**Цель модуля:** комплексно развить физические качества.

**Задачи:**

1. Обучить упражнениям для развития быстроты.
2. Обучить упражнениям для развития скоростно-силовых качеств.
3. Обучить упражнениям для развития специальной выносливости.
4. Обучить упражнениям для развития ловкости.

**Планируемые результаты:**

Ребенок должен знать:

1. Что способствует укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности человека.
2. Как сформировать положительные черты характера, такие как: воля, настойчивость, активность.
3. Как формируются навыки командной игры, воспитание чувства ответственности.
4. Историю развития спорта в стране и за рубежом.
5. Иметь основные представления о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.

Ребенок должен уметь:

1. Выполнять упражнения для развития стартовой скорости.
2. Выполнять упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
3. Выполнять элементы техники в быстром темпе.
4. Выполнять упражнения для развития дистанционной скорости.
5. Выполнять прыжки с разбега.
6. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря.

### **Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка**

Технико-тактические действия (ТТД) в футболе — суммарный показатель того, что игроки выполняют на поле: передачи, единоборства, подборы, перехваты, удары и т. д. При этом большинство технико-тактических действий приходится на передачи и единоборства.

**Цель модуля:** развить технические и тактические способности футболиста.

#### **Задачи:**

1. Обучить технике передвижения.
2. Обучить ведению мяча.
3. Обучить обманным движениям (финтам).
4. Обучить индивидуальным действиям без мяча.
5. Обучить индивидуальным действиям с мячом.
6. Обучить групповым действиям.

#### **Планируемые результаты:**

##### Ребенок должен знать:

1. Основные части тела, мышцы.
2. Технику выполнения упражнений.
3. Тактику нападения, защиты.

##### Ребенок должен уметь:

1. Выполнять бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом.
2. Выполнять: удары правой и левой ногой, удар по воротам по движущемуся мячу, удары на точность.
3. Выполнять удары по мячу после остановки, рывков, ведения, обманных движений.
4. Выполнять отбор мяча при единоборстве с соперником.
5. Выполнять вбрасывание мяча.

### **Модуль 4. Соревновательная подготовка**

Соревнования в футболе являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки футболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т. д. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организма футболистов.

#### **Задачи:**

1. Научить футболиста восприятию информации в условиях противодействия соперника.
2. Обеспечить понимание принятия решения в условиях жесткого лимита времени и дефицита пространства.
3. Обеспечить реализацию принятого решения в условиях противодействия со

стороны соперника, факторов внешней среды, деятельности партнеров, судей и т.д.

### **Планируемые результаты:**

#### Ребенок должен знать:

1. Теоретическую подготовку - усвоение специальных знаний по тактике.
2. Практическую подготовку - овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

#### Ребенок должен уметь:

1. Выполнять технические элементы футбола.
2. Выполнять выбор элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.
3. Разрабатывать тактический план на игру и проводить разбор игры команды.



#### 1.4. Учебный план общеобразовательной программы «Мой выбор – спорт, мой выбор - футбол»

№ п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>		
1.1	Строевые упражнения	3	1	2	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	1	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	2	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	Акробатические упражнения	6	2	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.5	Легкоатлетические упражнения	6	2	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Спортивные игры	5	-	5	Учебно-тренировочное занятие	-
1.7	Итоговое занятие	3	-	3	Тестирование	Сдача нормативов
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>		

2.1	Упражнения для развития быстроты	15	1	14	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16	2	14	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	17	2	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.4	Упражнения для развития ловкости	15	1	14	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.5	Итоговое занятие	3	-	3	Тестирование	Сдача нормативов
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>		
3.1	Техническая подготовка	7	1	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.2	Тактическая подготовка	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.3	Итоговое занятие	3	-	3	Тестирование	Сдача нормативов
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Соревновательная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные игры и соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>17</b>	<b>109</b>		

## 1.5. Содержание учебного плана

### Модуль 1. Общая физическая подготовка (34 часа)

1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

1.5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

1.6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, ватный мяч, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

1.7. Итоговое занятие, сдача нормативов.

## **Модуль 2. Специальная физическая подготовка (66 часов)**

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в

баскетбол по упрощенным правилам.

2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

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

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

2.4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

## 2.5. Итоговое занятие, сдача нормативов.

### **Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка (18 часов)**

#### 3.1. Техническая подготовка.

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

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

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

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

### 3.2. Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения:

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;

- применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;

- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;

- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;

- уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;

- уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;

- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;

- комбинация «игра в стенку»;

- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);

- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);

- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;

- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;

- игра в одно касание;

- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;

- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;

- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;

- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.



### Тактика защиты.

#### а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;
- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

#### б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;
- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;
- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

#### в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

### Тактика вратаря:

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а 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;

- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;
- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

### 3.3. Итоговое занятие, сдача нормативов.

#### **Модуль 4. Соревновательная подготовка (8 часов)**

Учебные игры, контрольные игры, соревнования внутришкольного и муниципального уровня по футболу, мини-футболу, сдача норм комплекса ГТО.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Материально-техническое обеспечение**

Минимальный перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для проведения занятий:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные уменьшенных размеров	штук	2
5	Стойки для обводки	штук	20
6	Конуса	штук	30
7	Разметочные фишки	штук	30
8	Координационная лестница	штук	1

<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
10	Насос универсальный	штук	2
11	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	2
12	Сетка для переноса мячей	штук	2
13	Барьеры 20, 30, 50 см.	штук	30
<b>Спортивная экипировка</b>			
14	Манишка футбольная	штук	30

## **2.2 Кадровое обеспечение**

Программу реализует тренер-преподаватель по футболу прошедший аттестацию и имеющий 1 категорию.

### **2.3. Формы аттестации, формы подведения итогов**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый - сдача нормативов.

### **2.4. Оценочные материалы. Контрольные нормативы**

#### **2.5.**

Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП и СФП. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности обучающихся.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-спортивной работе в течении трех дней после сдачи КН.

На основании анализа данных протоколов контрольно-переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий год обучения.

Переведенным на следующий год обучения считается обучающийся, сдавший пятьдесят и более процентов контрольных нормативов. Перспективные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, решением тренерского совета по ходатайству тренера-преподавателя, в порядке исключения переводятся в группу следующего года обучения.

Зачетные требования по ОФП

<b>Виды</b>	<b>Возраст 13 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Контрольные упражнения</b>			
Бег 30 метров (сек.)	4,9	4,8	4,7
Бег 400 метров (сек.)	69,0	68,0	67,0
6 ти минутный бег (расстояние, в м.)	1300	1400	1500
Прыжок в длину с места (см.)	180	190	200
Тройной прыжок с места (см.)	540	550	560

<b>Виды</b>	<b>Возраст 14 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Контрольные упражнения</b>			
Бег 30 метров (сек.)	4,8	4,7	4,6
Бег 400 метров (сек.)	67,0	66,0	65,0
12 ти минутный бег (расстояние, в м.)	2800	2900	3000
Прыжок в длину с места (см.)	200	210	220
Тройной прыжок с места (см.)	580	590	600

<b>Виды</b>	<b>Возраст 15 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Контрольные упражнения</b>			
Бег 30 метров (сек.)	4,6	4,5	4,4
Бег 400 метров (сек.)	66,0	65,0	64,0
12 ти минутный бег (расстояние, в м.)	2900	3000	3100
Прыжок в длину с места (см.)	215	225	231
Пятикратный прыжок с места (м.)	10,0	11,0	12,0

Зачетные требования по СФП

<b>Виды</b>	<b>Возраст 13 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Контрольные упражнения</b>			
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	6,0	5,9	5,8
Бег 5x30 м с ведением мяча (сек.)	32,0	31,0	30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов прав. и лев. ногой (м.)	45,0-49,0	50,0-54,0	55,0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	11,0-12,0	13,0-14,0	15,0

<b>Виды</b>	<b>Возраст 14 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Контрольные упражнения</b>			
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	5,6	5,5	5,4
Бег 5x30 м с ведением мяча (сек.)	30,0	29,0	28,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов прав. и лев. ногой (м.)	55,0-59,0	60,0-64,0	65,0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	13,0-14,0	15,0-16,0	17,0

<b>Виды</b>	<b>Возраст 15 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Контрольные упражнения</b>			
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,4	5,3	5,2
Бег 5x30 м с ведением мяча (сек.)	25,0	26,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов прав. и лев. ногой (м.)	65,0-69,0	70,0-74,0	75,0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	15,0-16,0	17,0-18,0	19,0

Зачетные требования по технической подготовке

Виды	Возраст 13 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Контрольные упражнения</b>			
<u>Для полевых игроков:</u>			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	5	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	10,4	10,2	10,0
Жонглирование мячом (количество раз)	16-17	18-19	20
<u>Для вратарей:</u>			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	26,0-27,0	28,0-29,0	30,0
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	41,0-42,0	43,0-44,0	45,0
Бросок мяча на дальность (м.)	16,0-17,0	18,0-19,0	20,0

Виды	Возраст 14 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Контрольные упражнения</b>			
<u>Для полевых игроков:</u>			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9,9	9,7	9,5
<u>Для вратарей:</u>			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	30,0-31,0	32,0-33,0	34,0
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	45,0-47,0	48,0-49,0	50,0
Бросок мяча на дальность (м.)	20,0-21,0	22,0-23,0	24,0

Виды	Возраст 15 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Контрольные упражнения</b>			
<u>Для полевых игроков:</u>			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9,4	9,2	9,0
<u>Для вратарей:</u>			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	34,0	36,0-37,0	38,0
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	50,0-51,0	52,0-54,0	55,0
Бросок мяча на дальность (м.)	22,0-23,0	24,0-25,0	26,0

## 2.5. Методическое обеспечение программы

### Учебно-методическое обеспечение программы:

- Учебно-методические пособия;
- Дидактический материал (портреты, карточки, презентации);
- Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- Подбор материалов о знаменитых футболистах;
- Видеофрагменты о футболе;
- Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- Конспекты занятий.

### **Методы обучения:**

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

### Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

### Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие

поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.



## Список литературы

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 991 с.
2. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.
3. Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2012. - 208 с.
4. Старостин, А.П. Большой футбол; М.: Молодая гвардия - Москва, 2012. - 255 с.
5. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 294 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2006. - 310 с.
7. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 2008.- 39 с.
8. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с.
9. Голомазов, СВ. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 187 с.
10. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.
11. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2004.-256 с.
13. Зеленцов А.С., Лобановский В.В. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол: ежегодник. - 2008. - №4. - С.25-28.
14. Жуков, М.А. Подвижные игры / М.А. Жуков. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 247 с.
15. О.Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, «Человек», 2010 - 176 с.