

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Королевская А.Г.
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет, проявляющих интерес к спорту, футболу, развитию физических качеств и здоровому образу жизни.

Программа направлена на овладение основными навыками, приемами, элементами игры в футбол и имеет здоровьесберегающий характер. В процессе обучения дети улучшат физическую форму, освоят технико- тактические навыки футбола, а также приобщаться к здоровому образу жизни, создадут условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Адресат. Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 12 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в этом возрасте дети способны быстро овладевать теми или иными видами деятельности, что определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития и дальнейшего самоопределения личности.

Дети не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий по программе.

Актуальность Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно - образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Занятия футболом создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства обучающихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно- оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у детей разнообразные двигательные умения и навыки.

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Новизна программы: при реализации программы используются ресурсы общеобразовательного учреждения, занятия проходят в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком. Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Основное отличие от уроков физической культурой в школе заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным

уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Футбол» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Уровень освоения: стартовый.

Объем и срок освоения: 108 часов в течение одного учебного года.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- сформировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладеть техникой игры в защите и нападении;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить техники ведения мяча;
- освоить техники ловли и передачи мяча;
- овладеть техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоить технику тактических приемов;
- поспособствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепить здоровье посредством развития основных физических качеств для повышения функциональных способностей;
- поспособствовать развитию навыков и умений игры;
- развить морально-волевые качества;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты освоения ДОП «Футбол»

Предметные результаты обучающихся:

- знать историю возникновения и развития игры в футбол;
- знать правила игры в футбол;
- уметь выполнять различные приемы владения мячом.
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки;
- принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

- уметь организовывать и судить спортивные соревнования по футболу.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- выполнять инструкции при решении учебных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- грамотно задавать интересующие его вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность, культура общения и взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;
- чувство патриотизм, общероссийской гражданской идентичности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

Язык реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется на русском языке.

Форма обучения очная с возможностью перевода на дистанционное.

Особенности реализации программы. Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

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

На практических занятиях приобретаются умения и навыки игры в футбол, развиваются физические качества обучающихся посредством выполнения общефизических упражнений, участия в спортивных играх и эстафетах. Для закрепления теоретических и практических

знаний и навыков, которые были получены в процессе обучения, обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях и товарищеских матчах. Основным методом обучения — квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающегося.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы. В ходе занятий по программе обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Условия формирования групп. В объединение принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте от 7 до 12 лет, проявляющие интерес к футболу и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по программе. Состав объединения — одновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 7 до 12 лет.

Формы организации и проведения занятий.

Основная форма проведения занятий — групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие, включающее в себя учебно-тренировочное занятие (групповые теоретические и практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Деятельность учащихся на занятии в рамках данной ДОП организуется в следующих формах:

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра.

Материально-техническое оснащение.

Для реализации данной программы используются спортивный зал (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- высота потолка — не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

• ворота для мини-футбола — 2шт. Требования к уличным спортивным площадкам:

- поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;

Иные помещения и оборудование:

• помещения для переодевания учащихся в спортивную форму — для девочек и мальчиков отдельные;

- туалетные комнаты;
- Спортивное оборудование:
- мячи футбольные;
 - манишки;
 - фишки тренировочные;
 - аптечка;
 - заморозка;
 - насос ручной для мячей;
 - свисток;
 - секундомер.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕЛИТСЯ НА 3 МОДУЛЯ –
«АЗБУКА ФУТБОЛА», «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ»,
«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУТБОЛА».**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДООП
«ФУТБОЛ»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Азбука футбола	36	6	30
2	Общефизическая подготовка в футболе	36	6	30
3	Технико-тактические основы футбола	36	7	29
	Итого	108	19	89

МОДУЛЬ 1 «АЗБУКА ФУТБОЛА»

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

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения футбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение начальной техникой игры в футбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

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

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития футбола;
- правила техники безопасности.

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

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

**Учебно-тематический план 1 модуля
«Азбука футбола»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2. Теоретическая подготовка	2	2	-	Наблюдение, беседа
3. Специальная подготовка техническая	8	1	7	Наблюдение, беседа
4. Специальная подготовка тактическая	8	1	7	Наблюдение, беседа
5 . Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа

6. Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение, беседа, соревнования
7. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	36	6	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 МОДУЛЯ

«АЗБУКА ФУТБОЛА»

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой. Передачи мяча правой и левой ногой.

Тема №4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение передвижениям в нападении и защите. Обучение передачам мяча в движении: в двойках. Обучение ведению мяча с последующей остановкой. Учебная игра, правила судейства на площадке.

Тема №5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног. Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

МОДУЛЬ 2 «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ»

Цель модуля: развитие общефизических качеств обучающегося посредством занятий футболом.

Задачи модуля:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила игры, историю футбола в России.

Обучающийся должен уметь:

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

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

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2. Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3. Специальная подготовка техническая	8	1	7	Наблюдение, беседа

4. Специальная подготовка тактическая	8	1	7	Наблюдение, беседа
5. Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа
6. Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение, соревнования
7. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	36	6	30	

Содержание программы 2 модуля

«Общefизическая подготовка в футболе»

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Жонглирование мячом одной ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой.

Тема №4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы. Индивидуальная подготовка вратаря (стойка вратаря). Обучение удару по мячу серединой подъема стопы. Обучение тактике личной защиты. Обучение передаче подошвой.

Тема №5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Выполнение общефизических упражнений на развитие ловкости, скорости, гибкость, выносливости, силы, координации.

Тема №6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №7. Итоговое занятие.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

МОДУЛЬ 3 «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФУТБОЛА»

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

Задачи модуля:

Обучающие:

- дальнейшее ознакомление с историей развития футбола, основные правила игры;
- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- освоение технико-тактических основ футбола.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

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

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, тестирование
2. Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3. Специальная подготовка техническая	8	1	7	Наблюдение, беседа
4. Специальная подготовка тактическая	8	1	7	Наблюдение, беседа
5. Общая и специальная физическая подготовка	5	1	4	Наблюдение, беседа
6. Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Наблюдение, беседа
7. Подготовка к соревнованиям	4	-	4	Наблюдение,
8. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, соревнования
Всего:	36	7	29	

Содержание программы 3 модуля

«Технико-тактические основы футбола»

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при игре в футбол.

Практика: Тестирование по пройденному материалу.

Тема №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Эстафеты с ведением и передачами мяча. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3. Технико-тактическая подготовка.

Тема №4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение передаче мяча известными способами с ударами по воротам в парах. Обучение удару головой передней частью лба. Обучение специальному упражнению «забегание». Тактика игры в нападении 2х1.

Тема №5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, без мяча и с мячом. Бег прыжками. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Специальная физическая подготовка изучение упражнения «контроль мяча», удары по воротам, Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Тема №6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила судебной практики.

Практика: Стойки, перемещения по площадке. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение остановкам, поворотам. Обучение остановке и передаче мяча. Обучение ведению мяча шагом, бегом. Обучение передачам мяча в движении. Обучение исполнений штрафных ударов из стандартных положений.

Тема №7. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Тренировки, товарищеские матчи.

Тема №8. Контрольные испытания.

Практика: Сдача контрольных нормативов, соревнования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол»
на 2024 – 2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол» на 2024-2025 учебный год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Дата план	Дата факт
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1			
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1		
3	Теоретическая подготовка	1	1	-		
4	Теоретическая подготовка	1	1	-		
5	Специальная подготовка техническая	1	1	-		
6	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
7	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
8	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
9	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
10	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
11	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
12	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
13	Специальная подготовка тактическая	1	1	-		
14	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
15	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
16	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
17	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
18	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
19	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
20	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
21	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-		
22	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
23	Общая и специальная физическая	1	-	1		

	подготовка					
24	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
25	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
26	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
27	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
28	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
29	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
30	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
31	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
32	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
33	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
34	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
35	Итоговое занятие	1	-	1		
36	Итоговое занятие	1	-	1		
37	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-		
38	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1		
39	Теоретическая подготовка	1	1	-		
40	Теоретическая подготовка	1	1	-		
41	Специальная подготовка техническая	1	1	-		
42	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
43	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
44	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
45	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
46	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
47	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
48	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
49	Специальная подготовка тактическая	1	1	-		
50	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
51	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		

52	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
53	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
54	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
55	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
56	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
57	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-		
58	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
59	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
60	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
61	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
62	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
63	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
64	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
65	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
66	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
67	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
68	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
69	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
70	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
71	Итоговое занятие	1	-	1		
72	Итоговое занятие	1	-	1		
73	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-		
74	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1		
75	Теоретическая подготовка	1	1	-		
76	Теоретическая подготовка	1	1	-		
77	Специальная подготовка техническая	1	1	-		
78	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
79	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
80	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
81	Специальная подготовка техническая	1	-	1		

82	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
83	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
84	Специальная подготовка техническая	1	-	1		
85	Специальная подготовка тактическая	1	1	-		
86	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
87	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
88	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
89	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
90	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
91	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
92	Специальная подготовка тактическая	1	-	1		
93	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
94	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
95	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
96	Общая и специальная физическая подготовка	1	-	1		
97	Инструкторская и судейская практика	1	1	-		
98	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
99	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
100	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
101	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
102	Инструкторская и судейская практика	1	-	1		
103	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
104	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
105	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
106	Подготовка к соревнованиям	1	-	1		
107	Итоговое занятие	1	-	1		
108	Итоговое занятие	1	-	1		
	Итого:	108	19	89		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы:

Инструкция по технике безопасности:

Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в

условиях занятий и соревнований.

Плакаты, таблицы:

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

Методические разработки:

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

Презентации:

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

Видеофильмы:

14. Видеозаписи различных футбольных матчей.

Дистанционные образовательные формы:

- видео- и аудио- уроки, лекции;
- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в объединении «Футбол» на платформе социальной сети Вконтакте.
- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей: ИКОП Сферум, а также электронной

почты

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

Приемы и методы обучения и воспитания в программе

Весь теоретический материал подается с помощью бесед и объяснений. С первых занятий максимум времени надо уделять обучению техническим действиям - основе любой игры. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение учебного времени производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

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

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

СДАЧА НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЕ

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	12.2	12.4	1 1.9	12.2	1 1.5	1 1.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Специальная подготовка							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25

	17	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	-	-	2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7

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

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

Основные методы практического обучения - повторный и игровой.

Повторный метод при индивидуальной и групповой работе позволяет обучить детей выполнению технических действий и позволит преподавателю уделить максимум времени для исправления ошибок при выполнении технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения мы должны добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий - чем выше скорость движения, тем труднее технически правильно выполнять действия. Обучать техническим действиям надо с максимально частой сменой упражнений - монотонной и многократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3-4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого ребенка индивидуально и обращая внимание на общие неточности, которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные - чем чаще менять условия выполнения упражнения, тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям и применять те технические действия, которые позволят решать эти ситуации наиболее рационально. Педагог дополнительного образования может предложить свои способы решения, но обучающийся должен сам стараться находить те пути решения, которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности. По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру.

Учебная игра проводится по правилам изучаемой игры, проводить игру необходимо в неполных составах на маленьких площадках, что позволит оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования техническим действиям. При этом ребенок возможно еще не способен осмыслить большое количество вариантов и принять правильное решение. Поэтому игра в неполных состав позволит не только совершенствовать технические действия, но и обучит ребенка простейшим тактическим взаимодействиям, что в последствии позволит эффективнее решать образовательные задачи

по обучению спортивной игре.

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений

учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

СДАЧА НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЕ

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.4	1 1.9	12.2	1 1.5	1 1.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
Челночный бег 30 м (3 х 10 м)	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
Прыжок в длину с места, см.	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Специальная подготовка							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7

	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	-	-	2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: советский спорт, 2010.
3. Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020.
4. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020.
5. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Имотон, 2008.
7. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.:Человек, 2010.
11. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
12. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе/ Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.
13. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010.

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998.
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999.

Список литературы для обучающихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999.
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-

методическое издание – М. ФиС, 2000.

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

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

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

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

Интернет ресурсы:

<https://vk.com/akfoot?ysclid=m5to53uz40429446986>

<https://eduacademy.rfs.ru/school/courses>

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

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

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

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка.

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег «(туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

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

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70%к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам;эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей,

Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

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

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются минимальными интервалами 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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

Изучение техники и тактики игры.

Тактика игры.

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

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

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

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота безпрыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

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

комбинаций.

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

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

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

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