

**Отдел образования администрации Ржаксинского района  
Тамбовской области**

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа  
имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина»  
Ржаксинского района Тамбовской области**

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом МБОУ ДО  
«ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»  
Протокол от 30.05.2023 г. № 2



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
им. Е.Т. Артюхина»  
В.С. Ивашенцев  
Приказ от 30.05.2023 № 32/1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол»  
(базовый уровень)**

**Возраст учащихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель: Бзикадзе Дмитрий Борисович,  
тренер-преподаватель**

**р.п. Ржакса, 2023 г.**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина» Ржаксинского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
<i>3. Сведения об авторе-составителе:</i>	
3.1. Ф.И.О., должность	Бзикадзе Дмитрий Борисович, тренер-преподаватель
<i>4. Сведения о программе:</i>	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;</p> <p>письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;</p> <p>СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 4.07.2014 г. № 41;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);</p> <p>Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);</p> <p>Устав МБОУ ДО «ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	модифицированная
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Уровень освоения	базовый
4.7. Возраст учащихся	8-18 лет
4.8. Продолжительность обучения	3 года

# **Блок №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ»**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность и уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа направлена не только на формирование навыков игры в футбол, но и способствует всестороннему физическому и личностному развитию учащихся. Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы связана с возросшей популярностью данного вида спорта в нашей стране и в мире. Программа позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий футболом для детей различных возрастных категорий. Кроме того, актуальность программы состоит и в том, что в рамках образовательного процесса осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья растущего детского организма.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в том, что теоретические знания даются детям по мере возникновения практических потребностей в курсе занятий. В основном преподаваемые теоретические знания являются ответом на потребности учащихся, вызванные конкретными практическими задачами.

**Педагогическая целесообразность программы** по футболу состоит в том, что этот вид спорта позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнёрам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в команде.

### **Отличительная особенность программы**

Программа по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

**Адресат программы:** дети и подростки 8-18 лет, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

### **Условия набора в учебные группы**

Основанием для зачисления в группу учащегося является заявление родителей (законных представителей) и справка от врача о состоянии здоровья поступающего на обучение с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта, без предварительного отбора.

**Количество учащихся:** 15-20 человек.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа «Футбол» базового уровня рассчитана на три года обучения с общим количеством учебных часов – 702 часа:

первый год обучения – 234 часа,

второй год обучения – 234 часа,

третий год обучения – 234 часа.

### **Формы и режим занятий**

#### *Форма обучения*

Обучение по программе «Футбол» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными учащимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, соревнования по общей и специальной физической подготовке внутри группы, просмотр учебных видеофильмов.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по футболу. Для них организуются спортивные праздники. Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (15-20 человек). Состав группы постоянный.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

*Режим занятий:* 6 часов в неделю.

*Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность*

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	15-20	3	1x2x45 (90 мин)	6	234
2	15-20	3	1x2x45 (90 мин)	6	234
3	15-20	3	1x2x45 (90 мин)	6	234

### **Формы организации занятий:**

групповые и индивидуальные теоретические занятия;

тактические и технические занятия;

внутришкольные соревнования.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование навыков игры в футбол, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### Задачи

##### *Образовательные:*

формировать у детей интерес и любовь к футболу и спорту;  
вырабатывать практические навыки и умения игры в футбол;  
осуществлять связь между видами подготовки – физической, технической, теоретической, морально-волевой.

##### *Развивающие:*

способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма;  
повышать уровень общей физической подготовленности;  
развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования общей физической подготовки;  
подготовка и выполнение контрольных нормативов.

##### *Воспитательные:*

воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье;  
воспитывать дисциплинированность, товарищество, чувство коллективизма, самостоятельность, настойчивость, взаимовыручку, ответственность.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Текущий
1.	<b>Правила безопасности при занятиях футболом</b>	1	1	0	Текущий
2	<b>Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль</b>	1	1	0	Текущий
3	<b>Правила игры в футбол</b>	1	1	0	Текущий
4	<b>Тактическая подготовка</b>	52	4	48	Текущий, промежуточный
4.1.	Индивидуальные тактические действия	25	2	23	Текущий
4.2.	Групповые тактические действия	15	1	14	Текущий, промежуточный
4.3.	Командные тактические	12	1	11	Текущий

	действия				
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	Текущий, промежуточный
5.1.	Стойки и техники передвижений	4	1	3	Текущий
5.2.	Удары по мячу	21	1	20	Текущий, промежуточный
5.3.	Ведение, остановки и передачи мяча	21	1	20	Текущий, промежуточный
5.4.	Обманные движения, финты. Отбор мяча.	20	0	20	Текущий, промежуточный
5.5.	Техника игры вратаря. Ловля, выбивание и вбрасывание мяча	18	1	17	Текущий
5.6.	Жонглирование мяча	4	0	4	Текущий
<b>6</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>77</b>	<b>2</b>	<b>75</b>	Текущий, промежуточный
6.1.	ОРУ без предметов и с предметами	26	0	26	Текущий
6.2.	Акробатические упражнения	4	1	3	Текущий
6.3.	Упражнения для развития физических качеств	20	0	20	Текущий, промежуточный
6.4.	Легкоатлетические упражнения	12	0	12	Текущий, промежуточный
6.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	Текущий
<b>7</b>	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Игра, соревнования
<b>8</b>	<b>Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Промежуточная
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>13</b>	<b>221</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Вводное занятие

#### Раздел I. Правила безопасности при занятиях футболом

*Теория.* Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

#### Раздел II. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль

*Теория.* Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда и обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Вред курения. Общий режим дня учащегося. Значение правильного режима дня для учащегося. Факторы природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

### **Раздел III. Правила игры в футбол**

*Теория.* Разбор и изучение игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

### **Раздел IV. Тактическая подготовка**

#### **Тема 4.1. Индивидуальные тактические действия**

*Теория.* Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Индивидуальные тактические действия.

*Практика.* Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.

*Практические действия полевых игроков.* Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять тактические действия в нападении и защите.

*Тактика вращения.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах в зависимости от «угла» удара, передавать мяч (после ловли) партнёру, разыгрывать свободный удар от своих ворот, занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

#### **Тема 4.2. Групповые тактические действия**

*Теория.* Групповые тактические действия.

*Практика.* Обучение учащихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять тактические действия в нападении и защите.

#### **Тема 4.3. Командные тактические действия**

*Теория.* Командная тактика игры в футбол. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

*Практика.* Уметь выбрать и занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе

### **Раздел V. Техническая подготовка**

#### **Тема 5.1. Стойки и техники передвижений**

*Теория.* Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.

*Практика.* Передвижение. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, «приставным» и «скрестным» шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега – вторым шагом и прыжком (на обе ноги).

#### **Тема 5.2. Удары по мячу**

*Теория.* Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара.

*Практика.* Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: серединой, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, носком по неподвижному и катящемуся

навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнёру, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

### **Тема 5.3. Ведение, остановки и передачи мяча**

*Теория.* Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых условиях.

*Практика.*

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнёров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающего мяча – на месте, в движении вперёд и назад. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Передачи мяча:* на точность, в ноги партнёру, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

### **Тема 5.4. Обманные движения, финты. Отбор мяча**

*Практика.*

*Ложные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая мяч ногой или толкая соперника плечом.

### **Тема 5.5. Техника игры вратаря. Ловля, выбивание и вбрасывание мяча**

*Теория.* Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

*Практика.*

*Вбрасывание мяча из-за положения шага.* Вбрасывания мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону «приставным», «скрестным» шагом и скачками на двух ногах. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями, кулаком без прыжка и в прыжке.

*Броски мяча одной рукой.* Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тема 5.6. Жонглирование мяча**



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

## **Раздел VI. Общая и специальная физическая подготовка (в процессе занятий)**

### **Тема 6.1. ОРУ без предметов и с предметами.**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на уровне пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловищем с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в «полуприседе». Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

### **Тема 6.2. Акробатические упражнения**

*Теория.* Значение акробатических упражнений в игровых ситуациях.

*Практика.*

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперед с шагом. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мостик» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

### **Тема 6.3. Упражнения для развития физических качеств**

*Практика.*

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Бег на 10-30 м с высокого старта (бокком и спиной вперёд). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Ускорение и рывки с мячом до 30 м.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.

*Упражнения в висах и упорах на силу.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

*Упражнения на выносливость.* Чередование ходьбы и бега до 10 минут.

*Упражнения на гибкость и координацию движений.* Наклоны из положения стоя, сидя. Челночный бег. Кувырки.

### **Тема 6.4. Легкоатлетические упражнения**

*Практика.* Бег с высокого старта до 60 м. Кросс 1000 м. Бег медленный (2-3 мин.). Бег повторный 4x50 и 2x100 м.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки с места в длину.

### **Тема 6.5. Подвижные игры, эстафеты**

*Теория.* Значение подвижных игр в развитии ребенка.

*Практика.* Подвижные игры «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по

футболу. Тренировочные игры в футбол. Проведение внутришкольных соревнований по футболу и мини-футболу.

### **Раздел VII. Учебно-тренировочные игры**

*Практика.* Игра по упрощенным правилам.

### **Раздел VIII. Итоговые занятия.**

#### **Промежуточная аттестация в форме тестирования**

*Практика.* Бег на 30 м со старта. Челночный бег 30 м 5 х 6м. Прыжок в длину с места. Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов. Бег 30 м с ведением мяча, сек. Ведение мяча по «восьмёрке». Ведение мяча по границе штрафной площадки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ по итогам первого года обучения**

### **Предметные результаты:**

*учащиеся должны знать:*

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

*уметь:*

играть по упрощенным правилам, выполнять комплексы упражнений для разминки; выполнять легкоатлетические упражнения; контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом.

### **Личностные результаты:**

научатся основам ведения здорового и безопасного образа жизни;

научатся коллективно взаимодействовать и сотрудничать в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Второй год обучения

### Задачи

#### *Образовательные:*

познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

обучить основным приемам двусторонних игр.

#### *Развивающие:*

сформировать навыки здорового образа жизни;

развивать специальные способности (скорость, ловкость, быстроту, выносливость);

осваивать базовые технические приемы;

подготовка и выполнение контрольных нормативов.

#### *Воспитательные:*

прививать гигиенические навыки;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие Правила техники безопасности при занятиях футболом</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
1	<b>Развитие футбола в России</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Текущий
2	<b>Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
2.1	Гигиена	1	1	0	Текущий
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	Текущий
3	<b>Правила игры, организация и проведение соревнований</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
3.1	Правила игры	1	1	0	Текущий
3.2	Организация и проведение соревнований	1	1	0	Текущий
4	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
4.1	Коллективная и индивидуальная игра	11	1	10	Текущий, промежуточный
4.2	Тактика игры в нападении	11	1	10	Текущий,

					промежуточный
4.3	Атакующие комбинации с ударом по воротам	11	1	10	Текущий, промежуточный
4.4	Завершающая фаза атаки	11	1	10	Текущий, промежуточный
4.5	Простейшие комбинации при стандартных положениях	8	0	8	Текущий, промежуточный
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
5.1	Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом	2	2	0	Текущий
5.2	Эффективность применения технических приемов в конкретных игровых условиях	2	2	0	Текущий
5.3	Удары по мячу	28	0	28	Текущий, промежуточный
5.4	Передачи мяча	28	0	28	Текущий, промежуточный
5.5	Остановки мяча	28	0	28	Текущий, промежуточный
<b>6</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>75</b>	<b>2</b>	<b>73</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
6.1	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей	2	2	0	Текущий
6.2	Бег	25	0	25	Текущий, Промежуточный
6.3	Прыжки	25	0	25	Текущий, Промежуточный
6.4	Развитие специальных двигательных способностей	23	0	23	Текущий, промежуточный
<b>7</b>	<b>Учебно-тренировочные игры, внутришкольные соревнования</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>Игра</b>
<b>8</b>	<b>Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Промежуточный</b>
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>15</b>	<b>229</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Вводное занятие**

*Теория.* Правила техники безопасности при занятиях футболом.

### **Раздел I. Развитие футбола в России**

#### **Тема 1.1. История возникновения футбола и развитие его в России**

*Теория.* Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Чемпионат и кубок России по футболу. История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

### **Раздел II. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль**

#### **Тема 2.1. Гигиена**

*Теория.* Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий футболом.

#### **Тема 2.2. Врачебный контроль и самоконтроль**

*Теория.* Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футболом.

### **Раздел III. Правила игры, организация и проведение соревнований**

#### **Тема 3.1. Правила игры**

*Теория.* Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол и мини-футбол. Какие бывают нарушения правил.

#### **Тема 3.2. Организация и проведение соревнований**

*Теория.* Жесты судей. Проведение внутри-школьных соревнований.

### **Раздел IV. Тактическая подготовка**

#### **Тема 4.1. Коллективная и индивидуальная игра**

*Теория.* Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

*Практика.* Взаимодействие двух и более игроков.

#### **Тема 4.2. Тактика игры в нападении**

*Теория.* Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки.

*Практика.* Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом.

#### **Тема 4.3. Атакующие комбинации с ударом по воротам**

*Теория.* Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом поворотом или обостряющей передачей в район дальней штанги.

*Практика.* Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», «забегание» за спину партнера, смена мест.

#### **Тема 4.4. Завершающая фаза атаки**

*Теория.* Завершающая фаза атаки с ударом по воротам из различных положений.

*Практика.* Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара

или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Логическое завершение атаки.

#### **Тема 4.5. Простейшие комбинации при стандартных положениях**

*Практика.* Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.

### **Раздел V. Техническая подготовка**

#### **Тема 5.1. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом**

*Теория.* Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом.

#### **Тема 5.2. Эффективность применения технических приемов в конкретных игровых условиях**

*Теория.* Рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

#### **Тема 5.3. Удары по мячу**

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

#### **Тема 5.4. Передачи мяча**

*Практика.* Передачи мяча партнеру ногой, головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

#### **Тема 5.5. Остановки мяча**

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

### **Раздел VI. Общая и специальная физическая подготовка (в процессе занятий)**

#### **Тема 6.1. Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей**

*Теория.* Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

#### **Тема 6.2. Бег**

*Практика.* Бег с изменением направления движения (до 180 м.). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 3x5 м, 4x5 м, 3x1 м, 5 м.- 10м.- 15м. и т.п. Бег 30-60 м на беговых дорожках, в спортивном зале.

#### **Тема 6.3. Прыжки**

*Практика.* Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой и прыжками в полном приседе и полу приседе.

#### **Тема 6.4. Развитие специальных двигательных способностей**

*Практика.* Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность. Упражнения с сопротивлением.

### **Раздел VII. Учебно-тренировочная игры, внутришкольные соревнования**

#### **Раздел VIII. Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования**

*Практика.* Бег на 30 м со старта. Челночный бег 30 м 5 х 6м. Прыжок в длину с места. Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов. Бег 30 м с ведением мяча, сек. Ведение мяча по «восьмёрке». Ведение мяча по границе штрафной площадки.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ по итогам второго года обучения**

#### **Предметные результаты**

*учащиеся должны знать:*

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

технические и тактические приёмы, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле;

*уметь:*

владеть техническими приёмами и двигательными действиями игры в футбол, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

**Личностные результаты:**

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Третий год обучения

#### Задачи

*Образовательные:*

укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол.

*Развивающие:*

развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучать «стандартные положения»;

совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды.

*Воспитательные:*

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

воспитывать чувство коллективизма, ответственность перед товарищами по команде, волю и характер, умение преодолевать трудности.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>1</b>	<b>Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
1.1	Основные правила закаливания.	1	1	0	Текущий
<b>2</b>	<b>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
2.1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	0	Текущий
2.2	Антидопинговые мероприятия	1	1	0	Текущий
<b>3</b>	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>Текущий</b>
3.1	Правила игры	1	1	0	Текущий
3.2	Организация и проведение соревнований	2	2	0	Текущий
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
4.1	Тактика игры в защите	14	2	12	Текущий, промежуточный
4.2	Численное преимущество в обороне	14	2	12	Текущий, промежуточный

4.3	Перехвата мяча на опережении соперника	14	0	14	Текущий, промежуточный
4.4	Тактика фолов.	14	0	14	Текущий, промежуточный
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
5.1	Анализ выполнения технических приемов	2	2	0	Текущий
5.2	Применение технических приемов в различных игровых ситуациях	2	2	0	Текущий
5.3	Ведение мяча	28	0	28	Текущий, промежуточный
5.4	Передачи мяча	28	0	28	Текущий, промежуточный
5.5	Удары по мячу	28	0	28	Текущий, промежуточный
<b>6</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>Текущий, промежуточный</b>
6.1	Требования по физической подготовке	2	2	0	Текущий, промежуточный
6.2	Развитие общей выносливости	17	0	17	Текущий, промежуточный
6.3	Специальные технико-тактические упражнения	17	0	17	Текущий, промежуточный
6.4	Игровые упражнения	17	0	17	Текущий, промежуточный
6.5	Игра вратаря	17	0	17	Текущий, промежуточный
<b>7</b>	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>Игра</b>
<b>8</b>	<b>Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Итоговый</b>
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>16</b>	<b>218</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Вводное занятие

*Теория.* Основные правила техники безопасности при игре в футбол.

### Раздел I. Значение и основные правила закаливания.

#### Закаливание воздухом, водой, солнцем

#### Тема 1.1. Основные правила закаливания

*Теория.* Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий футболом.

## **Раздел II. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

### **Антидопинговые мероприятия**

#### **Тема 2.1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

*Теория.* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий футболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

#### **Тема 2.2. Антидопинговые мероприятия**

*Теория.* Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга, применения допинга среди спортсменов.

## **Раздел III. Правила игры.**

### **Организация и проведение соревнований**

#### **Тема 3.1. Правила игры**

*Теория:* Основные правила игры в футбол. Основные линии на площадке. Какие бывают нарушения правил.

#### **Тема 3.2. Организация и проведение соревнований**

*Теория.* Роль судьи как воспитателя. Значения предупреждения и удаления игроков с поля. Жесты судей.

## **Раздел IV. Тактическая подготовка**

#### **Тема 4.1. Тактика игры в защите**

*Теория.* Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», «прессинг», комбинированная оборона.

*Практика.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление «прикрытия соперника».

#### **Тема 4.2. Численное преимущество в обороне**

*Теория.* Создание численного преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки.

*Практика.* Расположение игроков при обороне и их перемещения.

#### **Тема 4.3. Перехвата мяча на опережении соперника**

*Практика.* Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом.

#### **Тема 4.4. Тактика фола**

*Практика.* Тактика отбора мяча. Нарушение правил при отборе мяча в игровой ситуации.

## **Раздел V. Техническая подготовка**

#### **Тема 5.1. Анализ выполнения технических приемов**

*Теория.* Анализ выполнения технических приемов в игре.

## **Тема 5.2. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях**

*Теория.* Применение технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведение, обводки и ложных движений (финтов).

### **Тема 5.3. Ведение мяча**

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

### **Тема 5.4. Передачи мяча**

*Практика.* Передачи мяча внутренней частью подъёма, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком - «черпаки».

### **Тема 5.5. Удары по мячу**

*Практика.* Совершенствовать точность ударов по мячу (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Удары по мячу с изменением траектории полета. Удары головой в прыжке и точность направления полета мяча.

## **Раздел VI. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 6.1. Требования по физической подготовке**

*Теория.* Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

### **Тема 6.2. Развитие общей выносливости**

*Практика.* Упражнения на развитие общей выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м – 2000 м) без учёта времени. Бег с переменной скоростью.

### **Тема 6.3. Специальные технико-тактические упражнения**

*Практика.* 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.

### **Тема 6.4. Игровые упражнения**

*Практика.* Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 X 1». Игра в «квадрат» (5 на 2, 4 на 2, 4 на 1 и т.п.)

### **Тема 6.5. Игра вратаря**

*Практика.* Повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с

минимальными интервалами отдыха. Различный отбор мяча в игре «квадрат», «Белочки, собачки».

## **Раздел VII. Учебно-тренировочные игры, внутришкольные соревнования**

### **Раздел VIII. Итоговые занятия.**

#### **Итоговая аттестация в форме тестирования**

*Практика.* Бег на 30 м со старта. Челночный бег 30 м 5 х 6м. Прыжок в длину с места. Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов. Бег 30 м с ведением мяча, сек. Ведение мяча по «восьмёрке». Ведение мяча по границе штрафной площадки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **по итогам третьего года обучения**

#### **Предметные результаты**

*учащиеся будут знать:*

технические приёмы и двигательные действия игры в футбол, будут активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

как планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

каким образом измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

основы судейства;

*уметь:*

оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,

взаимодействовать с товарищами в процессе занятий;

эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнения, уровень развития скоростных качеств;

использовать полученные знания, умения и навыки в игре и в повседневной жизни.

**Личностные результаты:**

смогут управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

смогут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

будут вести здоровый и безопасный образ жизни;

смогут работать в коллективе, сотрудничать с товарищами по команде в спортивной деятельности.

**Блок №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ»**

**Календарный учебный график (Приложение 1)**

*1 год обучения*

Количество учебных недель – 39.

Количество учебных дней – 116.

Учебный период с 01 сентября по 31 мая.

*2 год обучения*

Количество учебных недель – 39.

Количество учебных дней – 116.

Учебный период с 01 сентября по 31 мая.

*3 год обучения*

Количество учебных недель – 39.

Количество учебных дней – 116.

Учебный период с 1 сентября по 31 мая

**Материально-технические условия**

1. *Спортивный зал, соответствующий требованиям:* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градусов Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %); Государственного пожарного надзора.

2. *Открытая спортивная площадка.*

3. *Оборудование и инвентарь:* спортивный инвентарь и спортивное оборудование, соответствующие возрастным особенностям учащихся 8-17 лет:

1. ворота футбольные,
2. ворота футбольные для игры в спортивном зале,
3. мяч футбольный,
4. мяч для мини-футбола,

5. мяч набивной,
6. бутсы,
7. скакалки гимнастические,
8. скамейка гимнастическая,
9. стенка гимнастическая,
10. стойка для обводки,
11. комплект фишек,
12. сетка для мячей,
13. секундомер,
14. форма футбольная,
15. манишка.

#### *4. Технические ресурсы:*

компьютер,  
телевизор.

### **Методическое обеспечение**

#### **Диагностические материалы:**

анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворённость качеством образовательного процесса».

#### **Методические разработки:**

методические рекомендации для тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Футбол» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физической культурой и спортом. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

#### **Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий, применяется: текущий, промежуточный контроль и итоговая аттестация.

**Текущий контроль** – систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой.

**Промежуточный контроль** – установление уровня достижения результатов освоения предметных областей, предусмотренных образовательной программой, по итогам учебного года на этапе подготовки. Контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Итоговая аттестация** – форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы по итогам обучения на определённом этапе подготовки, т.е. после завершения обучения базового уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи

контрольных нормативов.

### Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Футбол» используется:

Буйлина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Просвещение, 2001.

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Норматив
Бег 30 м (сек)	Улучшение результата
Челночный бег 30 м 5 х 6м	Улучшение результата
Прыжок в длину с места (см)	Улучшение результата
СФП. Жонглирование мяча ногами	Улучшение результата
СФП. Бег 30 м ведением мяча, с	Улучшение результата
СФП. Ведение мяча по «восьмёрке»	Улучшение результата
СФП. Ведение мяча по границе штрафной площади	Улучшение результата

### Методические материалы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Футбол» основано на следующих **принципах**:

**Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

**Преимственность** – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преимственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает (в зависимости от индивидуальных особенностей) включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися;

увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;



учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

При реализации программы используются следующие **методы обучения:**

словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

наглядный (показ наглядных пособий, изучение кинограмм, посещение состязаний, просмотр учебных и хроникальных фильмов).

### **Методическое обеспечение программы 1-й год обучения**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы и приёмы</b>	<b>Дидактический материал и техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Развитие футбола в России	Беседа, рассказ	словесные	Слайды	текущий
2	Врачебный контроль и гигиенические знания	Беседа, рассказ	словесные	Плакаты	текущий
3	Правила игры, организация и проведение соревнований	Беседа, рассказ	словесные	Памятки с правилами игры	текущий
4	Техника игры	Беседа, рассказ	словесные	Схемы, таблицы	Текущий, промежуточный
5	Тактика игры	Беседа, рассказ	словесные	Схемы, таблицы	Текущий, промежуточный
6	Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесные, практические	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий, промежуточный
7	Техника игры. Учебная игра.	Беседа, игра	Словесные, практические, метод создания ситуации успеха	Спортивный инвентарь	игра
8	Отбор мяча	Рассказ, игра	Словесные, практические	Спортивный инвентарь	игра
9	Игра вратаря	Рассказ, игра	Словесные, практические, метод познавательной игры	Спортивный инвентарь	Игра
10	Остановка мяча	Демонстрация, игра	Словесные, практические, метод поощрения	Спортивный инвентарь	Игра
11	Ведение мяча	Демонстрация, игра	Словесные, практические, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра

12	Тактика игры	Демонстрация, игра, рассказ	Словесные, практические, метод познавательной игры	Спортивный инвентарь	Игра
13	Открытие	Демонстрация, игра	Словесные, практические, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
14	Страховка	Демонстрация, игра, беседа	Словесные, практические, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
15	Комбинации	Демонстрация, игра	Словесные, практические, метод поощрения	Спортивный инвентарь	игра

## 2-й год обучения

№	Название темы	Формы занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Развитие футбола в России	Беседа, рассказ	словесные	Слайды	текущий
2	Врачебный контроль и гигиенические знания	Беседа, рассказ	словесные	Плакаты	текущий
3	Правила игры, организация и проведение соревнований	Беседа, рассказ	словесные	Памятки с правилами игры	текущий
4	Техника игры	Беседа, рассказ	словесные	Схемы, таблицы	Текущий, промежуточный
5	Тактика игры	Беседа, рассказ	словесные	Схемы, таблицы	Текущий, промежуточный
6	Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесные, практические	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий, промежуточный
7	Техника игры. Учебная игра.	Беседа, игра	Словесные, практические, метод создания ситуации успеха	Спортивный инвентарь	игра
8	Отбор мяча	Рассказ, игра	Словесные, практические	Спортивный инвентарь	игра
9	Игра вратаря	Рассказ, игра	Словесные, практические, метод познавательной игры	Спортивный инвентарь	Игра
10	Остановка мяча	Демонстрация	Словесные,	Спортивный инвентарь	Игра

		ция, игра	практические, метод поощрения	инвентарь	
11	Ведение мяча	Демонстрация, игра	Словесные, практические, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
12	Тактика игры	Демонстрация, игра, рассказ	Словесные, практические, метод познавательной игры	Спортивный инвентарь	Игра
13	Открытие	Демонстрация, игра	Словесные, практические, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
14	Страховка	Демонстрация, игра, беседа	Словесные, практические, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
15	Комбинации	Демонстрация, игра	Словесные, практические, метод поощрения	Спортивный инвентарь	Игра

### 3-й год обучения

№	Название темы	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Развитие футбола в России	Беседа, рассказ	словесные	Слайды	текущий
2	Врачебный контроль и гигиенические знания	Беседа, рассказ	словесные	Плакаты	текущий
3	Правила игры, организация и проведение соревнований	Беседа, рассказ	словесные	Памятки с правилами игры	текущий
4	Техника игры	Беседа, рассказ	словесные	Схемы, таблицы	Текущий, итоговый
5	Тактика игры	Беседа, рассказ	словесные	Схемы, таблицы	Текущий, итоговый
6	Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесные, практические	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий, итоговый
7	Техника игры. Учебная игра.	Беседа, игра	Словесные, практические	Спортивный инвентарь	игра

			е, метод создания ситуации успеха		
8	Отбор мяча	Рассказ, игра	Словесные, практически е	Спортивный инвентарь	игра
9	Игра вратаря	Рассказ, игра	Словесные, практически е, метод познавательной игры	Спортивный инвентарь	Игра
10	Остановка мяча	Демонстрация, игра	Словесные, практически е, метод поощрения	Спортивный инвентарь	Игра
11	Ведение мяча	Демонстрация, игра	Словесные, практически е, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
12	Тактика игры	Демонстрация, игра, рассказ	Словесные, практически е, метод познавательной игры	Спортивный инвентарь	Игра
13	Открывание	Демонстрация, игра	Словесные, практически е, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
14	Страховка	Демонстрация, игра, беседа	Словесные, практически е, метод доверия	Спортивный инвентарь	Игра
15	Комбинации	Демонстрация, игра	Словесные, практически е, метод поощрения	Спортивный инвентарь	Игра

## Список литературы

### для педагога:

1. Годик М.А., Борознов Г.Л., Футбол. Программа. Российский футбольный союз. Коллектив авторов, 2011.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
3. Кук. М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005.
4. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002.
5. Правила игры в футбол. – М.: Астрель, 2006.
6. Робин Джоунз, Том Трэнтер. Футбол. Тактика защиты и нападения. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. – Нижний Новгород. РА «Кварта», 2009.
8. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. – Нижний Новгород. РА «Кварта», 2009.
9. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. – Нижний Новгород. РА «Кварта», 2009.
10. Чесно Ж.-Л., Дюрэ. Ж. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ. Пресс, 2002.
11. Чирва. Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.

### для учащихся:

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. Кн. для учащихся средних и старших классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых. – Терра-Спорт. Олимпия Пресс, 2004.
3. Кук М. Упражнения для юных футболистов. – М.: ООО Издательство АСТ., 2013

### Интернет-источники

12. <http://www.gssiweb.com/>(Институт спортивной науки)
13. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> (Наука о тренерской работе)
14. <http://www.infosport.ru/sp/>(Энциклопедия по видам спорта)
15. [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf) (Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке)
16. <http://www.vniifk.ru/> (Сайт Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры)
17. <http://amfr.ru/edu/mishka/> (Сайт ассоциации мини-футбола России. Общероссийский проект мини-футбол в школу).

## ГЛОССАРИЙ (ПОНЯТИЙНЫЙ СЛОВАРЬ)

**Автогол** – забитый футболистом гол в собственные ворота.

**Арбитр** – футбольный судья, судья на поле, рефери.

**Атака** – последовательные действия, направленные на поражение ворот соперника.

**Аут** (англ. – out) – выход мяча за боковую линию.

**Аутсайдер** – команда, которая считается заведомо слабой по отношению к другой.

**Бомбардир** – футболист, забивающий много голов.

**Бутса** – футбольная обувь с шипами.

**Быстрый гол** – гол, забитый в первые 18 минут матча.

**Ведение мяча** – дриблинг.

**Вице-чемпион** – команда, которая заняла по итогам чемпионата второе место, а ее футболисты довольствуются лишь серебряными медалями.

**Ворота** – конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух штанг, перекладины и сетки, находящаяся на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Стандартный размер ворот составляет 7,32 метра в длину и 2,44 метра в высоту.

**Вратарская площадь** – площадь внутри штрафной. В ней любое нападение на вратаря запрещено.

**Вбрасывание мяча** – прием, производимый полевым игроком после того, как мяч «вышел» за боковую линию и покинул пределы поля. Мяч вбрасывается в игру с того же места, где пересек боковую.

**Гол в раздевалку** – гол на последних минутах первого тайма.

**Гол из раздевалки** – гол на первых минутах второго тайма.

**Гол** (англ. goal, цель) – взятие ворот соперника, фиксируется, если мяч полностью пересек линию ворот.

**Голевая передача** (голевой пас) – пас игроку, непосредственно после которого был забит гол.

**Голевая ситуация** – перспективная атака, в которой с высокой долей вероятности может возникнуть голевой момент.

**Голевой момент** – момент в игре, при котором атака на ворота соперника с высокой долей вероятности может завершиться голом. Игрок упустил голевой момент – не использовал хорошую возможность забить гол.

**Голкипер** – (вратарь, кипер). Игрок, защищающий свои ворота (дословно с английского – «охраняющий цель»).

**Горчичник** (сленг) – жёлтая карточка.

**Двенадцатый игрок** – болельщики, рьяно поддерживающие свою команду.

**Двойной хет-трик** – шесть мячей, забитых одним игроком за матч.

**Девятка** – сленговое название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря в непосредственной близости от перекладины. Название происходит от применяющегося в тренировочном

процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 9 очков.

**Девятка** – воображаемая мишень в футбольных воротах, которая находится в верхнем углу в 40 см от штанги и перекладины. Забить гол в такую мишень считается особой роскошью.

**Дерби** – матч принципиального характера между двумя соперничающими командами из одного города или района.

**Джокер** – игрок, выходящий на замену, способный кардинально изменить ход игры в пользу своей команды.

**Дисквалификация** – лишение футболиста или команды права участвовать в играх на определенный срок.

**Длинная скамейка** – широкий выбор запасных игроков, способных заменить игроков основного состава.

**Дополнительное время** – время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя в матче или по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.

**Дриблер** – футболист, умело ведущий мяч.

**Дриблинг** – движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника.

**Дубль** – одновременная выигрыш, как в чемпионате, так и в розыгрыше Кубка страны в одном сезоне. Также, дублем называются два гола забитые одним игроком в одном матче.

**Жеребьёвка** – определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

**Забегание** – технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

**Зажаться** – оборонительная стратегия, связанная с плотной игрой на своей половине поля, преимущественно возле своей штрафной, почти всей командой. При этом максимальное действие в атаке – контр-выпад одного-двух футболистов.

**Защитник** – игрок защитной линии, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам. Игрок задней линии обороны.

**Золотой гол** – гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды (определяется регламентом чемпионата, в настоящее время в официальных турнирах отменён).

**Инсайд** – немного оттянутый назад атакующий игрок, находящийся между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.

**Искусственный офсайд** – положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

**Капитан** – фактический лидер команды или административный (может сочетаться), носит повязку, которая отличает его от других игроков. Имеет право на разговоры с судьей.

**Компенсирующее время матча** – устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и т.п.

**Контратака** – незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

**Корнер** (англ. corner) – угловой удар. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока защищающейся команды, полностью пересёк лицевою линию поля по земле или по воздуху.

**Короткая передача** – передача в одно касание.

**Крайний защитник** (боковой защитник) – игрок оборонительной линии, выступающий на правом, либо левом фланге.

**Красная карточка** – удаление игрока с поля.

**Крестовина** – стык между штангой и перекладиной.

**Крупный счёт** (разгром) – преимущество одной из команд в три и более гола. Преимущество в пять и более голов часто называют «неприличным счётом».

**Кубок** – 1) турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. Например, Лига чемпионов, Лига Европы, Кубок обладателей кубков, Кубок мира, кубки отдельных стран; 2) символический главный приз в виде чаши или бокала, вручаемый победителю соревнования.

**Легионер** – игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.

**Либеро** – (свипер) свободный защитник, подстраховывающий в защите остальных игроков своей команды. Не атакующий игрок.

**Матч** – состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.

**Мяч** – спортивный снаряд для игры в футбол.

**Набегание** – технический приём, при котором игрок(и), не владеющий(ие) мячом, производит(ят) движение в предполагаемую зону получения навеса.

**Навес** – от навесная передача – пас по воздуху.

**Навязать свою игру** – тактические средства наступления и обороны, которые, будучи успешно выполненными, приносят победу. Перед очередной встречей игроки той или иной команды обсуждают вопрос: действовать ли в обычной для себя манере, или видоизменить ее (хотя бы частично) с учетом особенностей игры соперника. Если команда верит в привычный для себя метод, то не станет приспосабливаться к противнику. И попытается таким образом добиться инициативы в конкретном матче.

**Накладка** – один из терминов, обозначающий опасную игру.

**Нападающий** – игрок линии атаки (форвард).

**Ничья** – результат матча, при котором не выявлен победитель.



**Нырок** – способ имитации нарушения правил с целью «выпросить» штрафной удар или пенальти способ удара головой по низколетящему мячу в падении

**Оборона** – ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами.

**Обрез** – неудачная обработка мяча.

**Основное время** – номинальный промежуток времени, составляющий для тайма – 45 мин, а для матча – 90 мин. Тайм и матч всегда (за исключением чрезвычайных обстоятельств) делятся не менее указанных промежутков.

**Острый пас** – передача мяча одним игроком другому, при котором получивший мяч игрок оказывается в очень выгодном положении для атаки ворот противника.

**Отбор мяча** – одна из главнейших задач игроков оборонных линий, в которой защитник должен заполучить мяч себе и прервать атаку соперника.

**Отскок** – выигрыш или ничья, добытые благодаря счастливой случайности.

**Офсайд** – положение «вне игры».

**Пас** – передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

**Пассивный офсайд** – нарушение правил игроком атакующей команды, который, находясь на чужой половине поля в момент передачи мяча от игрока своей команды, находится ближе всех к воротам соперников относительно любого игрока защищающейся команды, при этом не получая мяча.

**Пенальти** (англ. penalty) – 11-метровый штрафной удар.

**Перекладина** – верхняя штанга ворот.

**Перерыв** – промежуток времени между таймами матча.

**Прехват** – прерывание точного паса игроком противоположной команды.

**Персональная опека** – принцип защиты, согласно которому каждый игрок прикрепляется к определенному, «персональному» сопернику. Он следит за его действиями на протяжении всей встречи, перемещаясь вместе с ним по всему полю. Его задача — не дать своему подопечному овладеть мячом, прервать атаку в самом начале.

**Подкат** – способ отбора мяча, при котором обороняющийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.

**Подъём** (удар подъёмом) – удар центром бутсы, исполняемый на технику.

**Позиционная атака** – атака на ворота с долгим розыгрышем комбинации на половине поля соперника.

**Покер** – четыре гола, забитых одним игроком в течении одного матча.

**Поле** – место, где проходит игра. От 90 до 120 в длину и от 45 до 90 метров в ширину.

**Послематчевые пенальти** – серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

**Предупреждение** – устное замечание судьи игроку, нарушившему правила жёлтая карточка.

**Прессинг** – тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.

**Прострельный удар** – обычно такими ударами пользуются игроки, передающие мяч с фланга в середину поля на расстояние, достаточно близкое от ворот, полагая, что мяч, летящий с большой силой, может проскочить мимо защитников. Набегающему на подобный мяч форварду бывает иногда достаточно подставить ногу, чтобы мяч изменил направление и с силой влетел в ворота.

**Пыр** (удар «пыром») – удар с носка.

**Разбор игры** – обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таком обсуждении принято устанавливать, что из намеченного удалось реализовать, а что нет, это помогает устранить ошибки как команды в целом так и каждого из игроков.

**Рефери** – футбольный судья (главный судья, судья в поле).

**Свободный удар** – не прямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается удар от ворот, если мяч попал в ворота соперника, или угловой удар в пользу команды соперника, если мяч попал в собственные ворота.

**Сезон** – период времени в пределах календарного года, который включает в себя подготовку к официальным соревнованиям и непосредственно соревновательный период. Определение сроков начала и окончания сезона происходит ежегодно. В странах, которые играют по системе весна—осень, сезон начинается в марте, в странах, которые играют по системе осень—весна — в июле или августе.

**Сейв** – (от англ. save, спасти) мяч, отбитый вратарём.

**Симулянт** – игрок, имитирующий нарушение правил против него (в некоторых случаях может быть наказан жёлтой карточкой).

**Стадион** – спортивное сооружение, место проведения матча.

**Стандарт** – одно из стандартных положений в игре — угловой, штрафной или свободный удар.

**Стандартные положения** – моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового ударов, либо вбрасыванием мяча из-за боковой линии.

**Статист** (сленг) – игрок соперника, не оказавший должного сопротивления.

**Створ ворот** – внутренняя площадь ворот (не включающая перекладину и штанги).

**Стенка** – 1) защитное построение из игроков, которое ставится с целью защиты своих ворот на расстояние 9 метров от бьющего, 2) –

тактический прием, когда футболист, владеющий мячом, передает его партнеру, а тот возвращает мяч обратно одним касанием в другую точку.

**Сухой лист** – задание мячу вращения вокруг наклонной оси. Основным признаком удара «сухой лист» является траектория полёта мяча. Изначально мяч летит по сложной дуге – сумме вращательных движений вокруг вертикальной и поперечных осей – и на последнем участке траектории (и это важно!) падает резко вниз. Исполняется внешней стороной стопы.

**Тайм** – одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй.

**Техническое поражение** – поражение команды (со счетом 0-3), присваиваемое уполномоченным органом команде за грубое нарушение правил проведения матча, регламента турнира, неявку команды на игру и т.д. Сопернику присваивается техническая победа (так же 3-0).

**Точка** – отметка в штрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. Указать на точку – назначить пенальти.

**Удаление** – исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек. При удалении участнику матча показывается красная карточка и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

**Удар по входящей(линии)** – крученный удар, летящий в сторону ворот.

**Удар пыром** – удар, выполняемый с носка. Исполняется на силу.

**Удар шведкой** – удар, выполняемый внешней стороной стопы. Исполняется на технику.

**Удар щёчкой** – удар, выполняемый внутренней стороной стопы. Исполняется на технику.

**Укрыть мяч** – это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, ставят корпус своего тела по отношению к мячу со стороны соперника и тем самым отрезают ему возможность подойти к мячу.

**Фаворит** – команда, у которой больше шансов на победу.

**Физическая подготовка** – общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дельнейшее совершенствование в технике футбола. Общая физическая подготовка предусматривает освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоления различного рода препятствий. Она помогает футболисту выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовка воспитывает у спортсмена качества, необходимые для успешной игры в футбол. Сюда относятся разнообразные удары по мячу, акробатические упражнения и т. д.

**Финал** – заключительная встреча команд в кубковых состязаниях, в которой обычно и определяется победитель.

**Финт** – обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

**ФИФА** – сокращенное название Международной федерации футбола. Создана 21 мая 1904 года в Париже на учредительном конгрессе в присутствии семи делегатов от шести стран: Бельгии, Голландии, Дании, Швеции, Швейцарии и Франции. ФИФА поставила перед собой задачу быть организатором международных футбольных турниров и чемпионатов мира. В настоящее время одно из самых крупных международных объединений. Руководящие органы находятся в Цюрихе.

**Фланг** – крайние правые или крайние левые игроки линий нападения и защиты, а также линии правой и левой стороны футбольного поля.

**Фол** (англ. foul) – нарушение правил.

**Форвард** (англ. forward) – нападающий.

**Футбол** (англ. «foot» — нога, «ball» — мяч) – Сохранил свое название во Франции, Испании, России.

**Хавбек** (англ. Half-back) – полузащитник, игрок средней линии.

**Центральный круг** (центр поля) – часть разметки футбольного поля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, не производящей начальный удар.

**Чемпион** – спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство. Каждый футболист команды-победительницы, сыгравшей предусмотренное положением количество игр, также вправе называться чемпионом.

**Чемпионат** – соревнование, проводимое с использованием круговой системы. Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов Чердак – верхняя часть турнирной таблицы.

**Шведка** – внешняя сторона стопы.

**Шестёрка** – сленговое название нижних зон створа ворот, расположенных в непосредственной близости от обеих штанг. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 6 очков.

**Штанга** – боковая стойка ворот.

**Штрафная площадь** – площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

**Штрафной удар** – наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов.

**Щёчка** – внутренняя сторона стопы.

**Юниор** – футболист в возрасте меньше восемнадцати с половиной лет.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	03	14:00-15:30	Беседа, рассказ	2	Правила безопасности при занятиях футболом. Гигиенические основы для юного спортсмена. Врачебный контроль	Спортивная площадка	Текущий
2				Беседа, рассказ	2	Правила игры в футбол. Значение ОФП в подготовке футболистов	Спортивная площадка	Текущий
3				Рассказ, демонстрация	2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств	Спортивная площадка	Текущий
4				Рассказ, демонстрация	2	Из виса хватом сверху подтягивание	Спортивная площадка	Текущий
5				Рассказ, демонстрация	2	Упражнения на снарядах, тренажерах	Спортивная площадка	Текущий
6				Рассказ, демонстрация	2	Техника передвижений	Спортивная площадка	Текущий
7				Демонстрация игра	2	Спортивные игры	Спортивная площадка	Игра
8				Беседа, игра	2	Значение СПФ в подготовке футболистов	Спортивная площадка	Текущий
9				Рассказ, демонстрация	2	Бег с высокого старта до 60 м.	Спортивная площадка	Текущий
10				Рассказ, демонстрация	2	Развитие координационных способностей	Спортивная площадка	Текущий
11				Рассказ, демонстрация	2	Развитие скоростных способностей	Спортивная площадка	Текущий
12				Рассказ,	2	Основная стойка вратаря	Спортивная	Текущий

				демонстрация			площадка	
13				Рассказ, демонстрация	2	Кросс 1000 м.	Спортивная площадка	Текущий
14				Демонстрация игра	2	Значение технической подготовки в футболе	Спортивная площадка	Текущий
15				Рассказ, демонстрация	2	Бег медленный (2-3 мин.)	Спортивная площадка	Текущий
16				Демонстрация игра	2	Характеристика техники сильнейших футболистов	Спортивная площадка	Текущий
17				Рассказ, демонстрация	2	Стойка игрока, перемещение в стойке	Спортивная площадка	Текущий
18				Рассказ, демонстрация	2	Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук	Спортивная площадка	Текущий
19				Рассказ, демонстрация	2	Техника владения мячом	Спортивная площадка	Текущий
20				Рассказ, демонстрация	2	Ведение мяча с сопротивлением	Спортивная площадка	Текущий
21				Рассказ, демонстрация	2	Выбивание мяча	Спортивная площадка	Текущий
22				Рассказ, демонстрация	2	Вбрасывания мяча на точность и дальность	Спортивная площадка	Текущий
23				Рассказ, демонстрация	2	Техника ловли, передачи, ведения мяча	Спортивная площадка	Текущий
24				Рассказ, демонстрация	2	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы	Спортивная площадка	Текущий
25				Рассказ, демонстрация	2	Техника нападения	Спортивная площадка	Текущий
26				Беседа, рассказ	2	Значение технической и тактической подготовки в футболе	Спортивная площадка	Текущий
27				Рассказ, демонстрация	2	Отбор и перехват мяча	Спортивная площадка	Текущий
28				Рассказ, демонстрация	2	Ведение правой, левой ногой и поочередно	Спортивная площадка	Текущий

29				Рассказ, демонстрация	2	Остановка летящего мяча подошвой, грудью	Спортивная площадка	Текущий
30				Рассказ, демонстрация	2	Удары правой и левой ногой	Спортивная площадка	Текущий
31				Рассказ, демонстрация	2	Техника передвижений, остановок и поворотов	Спортивный зал	Текущий
32				Рассказ, демонстрация	2	Ведение по прямой, меняя направление	Спортивный зал	Текущий
33				Рассказ, демонстрация	2	Удары серединой, внешней частью подъёма	Спортивный зал	Текущий
34				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Индивидуальные тактические действия в нападении	Спортивный зал	Текущий
35				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
36				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Индивидуальные тактические действия в защите	Спортивный зал	Текущий
37				Рассказ, демонстрация	2	Удары после остановки	Спортивный зал	Текущий
38				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Тактика свободного нападения	Спортивный зал	Текущий
39				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
40				Рассказ, демонстрация	2	Прыжки с места в длину	Спортивный зал	Текущий
41				Рассказ, демонстрация	2	Ведение внешней частью подъёма	Спортивный зал	Текущий
42				Демонстрация игра	2	Подвижные игры «Невод»	Спортивный зал	Игра
43				Рассказ, демонстрация	2	Удары внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий

44				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Спортивный зал	Текущий
45				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
46				Рассказ, демонстрация	2	Удары в цель	Спортивный зал	Текущий
47				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
48				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол	Спортивный зал	Текущий
49				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Командные тактические действия в защите	Спортивный зал	Текущий
50				Рассказ, демонстрация	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий
51				Демонстрация игра	2	Подвижные игры «Кто первый»	Спортивный зал	Игра
52				Рассказ, демонстрация	2	Выбивание мяча ногой	Спортивный зал	Текущий
53				Рассказ, демонстрация	2	Ведение не теряя контроля над мячом	Спортивный зал	Текущий
54				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
55				Рассказ, демонстрация	2	Развитие силовых способностей	Спортивный зал	Текущий
56				Рассказ, демонстрация	2	Прямой и резаный удар по мячу	Спортивный зал	Текущий
57				Рассказ, демонстрация	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий
58				Рассказ, демонстрация	2	Удары внутренней частью подъёма	Спортивный зал	Текущий



59				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Техника защиты	Спортивный зал	Текущий
60				Рассказ, демонстрация	2	Точность удара	Спортивный зал	Текущий
61				Рассказ, демонстрация	2	Выбивание мяча с рук на точность и дальность	Спортивный зал	Текущий
62				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
63				Рассказ, демонстрация	2	Удары носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу	Спортивный зал	Текущий
64				Рассказ, демонстрация	2	Ведение между стоек и движущихся партнёров	Спортивный зал	Текущий
65				Демонстрация игра	2	Подвижные игры «Эстафеты с бегом»	Спортивный зал	Игра
66				Рассказ, демонстрация	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий
67				Рассказ, демонстрация	2	Траектория полёта мяча после удара	Спортивный зал	Текущий
68				Рассказ, демонстрация	2	Бег на 10-30 м с высокого старта (боком и спиной вперёд)	Спортивный зал	Текущий
69				Рассказ, демонстрация	2	Развитие скоростных способностей	Спортивный зал	Текущий
70				Рассказ, демонстрация	2	Удары на ход двигающемуся партнёру	Спортивный зал	Текущий
71				Демонстрация игра	2	Подвижные игры «Борьба за мяч»	Спортивный зал	Игра
72				Рассказ, демонстрация	2	Ведение изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки)	Спортивный зал	Текущий
73				Рассказ, демонстрация	2	Бег с изменением скорости.	Спортивный зал	Текущий
74				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра

75				Демонстрация игра	2	Подвижные игры «Вызов номеров»	Спортивный зал	Текущий
76				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Индивидуальные и групповые тактические действия	Спортивный зал	Текущий
77				Рассказ, демонстрация	2	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног	Спортивный зал	Текущий
78				Рассказ, демонстрация	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий
79				Рассказ, демонстрация	2	Удары различными частями стопы, бедром, головой	Спортивный зал	Текущий
80				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Командная тактика игры в футбол	Спортивный зал	Текущий
81				Рассказ, демонстрация	2	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке	Спортивный зал	Текущий
82				Рассказ, демонстрация	2	Развитие силовых способностей	Спортивный зал	Текущий
83				Рассказ, демонстрация	2	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Текущий
84				Рассказ, демонстрация	2	Удары головой	Спортивный зал	Текущий
85				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание	Спортивный зал	Текущий
86				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
87				Рассказ, демонстрация	2	Выбивание мяча на дальность	Спортивный зал	Текущий
88				Рассказ, демонстрация	2	Ускорение и рывки с мячом до 30 м	Спортивный зал	Текущий
89				Рассказ, демонстрация	2	Развитие скоростных способностей	Спортивный зал	Текущий

90				Рассказ, демонстрация	2	Ложные движения (финты)	Спортивная площадка	Текущий
91				Рассказ, демонстрация	2	Удары на точность: в ноги партнёру	Спортивная площадка	Текущий
92				Рассказ, демонстрация	2	Держание мяча в воздухе (жонглирование)	Спортивная площадка	Текущий
93				Рассказ, демонстрация	2	Остановка подошвой	Спортивная площадка	Текущий
94				Рассказ, демонстрация	2	Развитие силовых способностей	Спортивная площадка	Текущий
95				Рассказ, демонстрация	2	Удары бедром	Спортивная площадка	Текущий
96				Рассказ, демонстрация	2	Остановка грудью летящего мяча	Спортивная площадка	Текущий
97				Рассказ, демонстрация	2	Бег повторный 4x50 и 2x100 м.	Спортивная площадка	Текущий
98				Рассказ, демонстрация	2	Остановка внутренней стороной стопы	Спортивная площадка	Текущий
99				Рассказ, демонстрация	2	Удары на короткое и среднее расстояние	Спортивная площадка	Текущий
100				Рассказ, демонстрация	2	Прыжки в длину с разбега	Спортивная площадка	Текущий
101				Рассказ, демонстрация	2	Бег змейкой между расставленными стойками для обводки	Спортивная площадка	Текущий
102				Рассказ, демонстрация	2	Удары на ход двигающемуся партнёру	Спортивная площадка	Текущий
103				Рассказ, демонстрация	2	Выполнение ударов, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом	Спортивная площадка	Текущий
104				Рассказ, демонстрация	2	Подача углового	Спортивная площадка	Текущий
105				Рассказ, демонстрация	2	Ложные движения (финты)	Спортивная площадка	Текущий
106				Рассказ,	2	Удары по воротам	Спортивная	Текущий

				демонстрация			площадка	
107				Рассказ, демонстрация	2	Жонглирование мяча	Спортивная площадка	Текущий
108				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивная площадка	Игра
109				Рассказ, демонстрация	2	Развитие выносливости	Спортивная площадка	Текущий
110				Рассказ, демонстрация	2	Остановка опускающего мяча	Спортивная площадка	Текущий
111				Рассказ, демонстрация	2	Отбор мяча в единоборстве с соперником	Спортивная площадка	Текущий
112				Рассказ, демонстрация	2	Кроссовая подготовка	Спортивная площадка	Текущий
113				Рассказ, демонстрация	2	Ложные движения (финты)	Спортивная площадка	Текущий
114				Беседа, рассказ, демонстрация	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивная площадка	Текущий
115				Демонстрация игра	2	Учебно- тренировочная игра	Спортивная площадка	Игра
116				Практическое тестирование	2	Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивная площадка	Промежуточно й
117				Практическое тестирование	2	Итоговые занятия. Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спортивная площадка	Промежуточно й
					234			

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	<b>Общая подготовленность</b>						
	баллы						
	возраст	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	
Быстрота	Бег на 30 м со старта	8-9	8,0	7,5	7,0	6,8	5,4
		10-11	7,0	6,8	6,6	6,5	5,0
		12-13	6,6	6,4	6,2	5,8	4,9
		14-15	6,4	6,2	5,9	5,6	4,8
		16-17	6,2	5,9	5,6	5,5	4,6
		18 и ст.	5,9	5,6	5,5	5,3	4,5
Координация	Челночный бег 30 м 5 х 6м	8-9	10,8	10,6	10,4	10,0	9,1
		10-11	10,4	10,2	9,9	9,5	8,6
		12-13	10,0	9,8	9,3	9,0	8,3
		14-15	9,8	9,6	9,0	8,8	8,2
		16-17	9,6	9,4	8,6	8,4	7,8
		18 и ст.	9,4	9,2	8,4	8,2	7,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	8-9	90	100	110	125	160
		10-11	110	120	130	140	180
		12-13	130	140	145	160	195
		14-15	140	145	150	170	205
		16-17	145	150	175	190	215
		18 и ст.	150	160	180	205	220
<b>Специальная подготовленность</b>							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8-9	1	2	3	4	5	
	10-11	4	5	6	7	8	
	12-13	6	7	8	9	10	
	14-15	7	8	10	15	20	
	16-17	8	10	15	25	40	
	18 и ст.	9	15	20	30	45	
Бег 30 м с ведением мяча, сек	8-9	9,4	9,0	8,8	8,3	7,8	
	10-11	8,2	7,6	7,4	7,2	6,8	
	12-13	7,4	7,2	6,8	6,5	6,3	
	14-15	7,2	6,8	6,5	6,3	6,0	
	16-17	6,8	6,5	6,3	6,0	5,8	
	18 и ст.	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	
Ведение мяча по «восьмерке»	8-9	+	+	+	+	+	

	10-11	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
	12-13	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
	14-15	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
	16-17	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
	18 и ст.	6,7	6,5	6,2	6,0	5,8
Ведение мяча по границе штрафной площадки	8-9	+	+	+	+	+
	10-11	+	+	+	+	+
	12-13	20	25	30	35	40
	14-15	30	35	40	45	50
	16-17	35	40	45	50	55
	18 и ст.	40	45	50	55	60

**Примечание:** знак «+» означает, что норматив выполнен без учета времени.

## Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

### Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

#### *Общая подготовка*

*Бег 30 м.* Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

*Челночный бег 30 м (5х6 м).* На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

*Прыжок в длину с места.* Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

#### *Специальная подготовленность*

*Жонглирование мячом ногами.* Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Бег 30 м с ведением мяча.* Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

*Ведение мяча по «восьмерке».* На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

*Ведение мяча по границе штрафной площади.* Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту

точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



**Анкета для родителей  
«Удовлетворенность качеством образовательного процесса»**

*1. Образовательный процесс ориентирован на развитие личности каждого ребёнка.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

*1. Методы обучения и воспитательного воздействия по отношению к моему ребёнку обычно приводят к хорошему результату.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

*3. Мой ребёнок редко жалуется на недомогание и плохое самочувствие во время занятий.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

*4. Педагоги учитывают индивидуальные особенности моего ребёнка.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

*5. Считаю, что учреждение имеет хорошую материально - техническую базу.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

*6. Педагог прислушивается к мнению родителей и учитывает его.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

*7. У моего ребёнка складываются хорошие взаимоотношения с тренером-преподавателем (ями).*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

8. *Мне интересно бывать на спортивных мероприятиях ДЮСШ.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

9. *В ДЮСШ доброжелательная атмосфера.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

10. *Я доволен(а) уровнем обучения.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

11. *У моего ребёнка хорошие взаимоотношения со сверстниками в группе.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

12. *Занятия моего ребенка в ДЮСШ способствует укреплению психологического и физического здоровья.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

13. *У администрации я всегда могу получить ответы на интересующие меня вопросы, касающиеся учебного и воспитательного процесса.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

14. *За время обучения в ДЮСШ в моем ребенке произошли изменения к лучшему.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

15. *Родителей в достаточной степени информируют о деятельности учреждения, об основных событиях в нем.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

*16. Я доволен (-а) тем, что мой ребёнок обучается в ДЮСШ.*

Скорее «да», чем «нет».

Затрудняюсь ответить.

Скорее «нет», чем «да».

Однозначно «нет».

### **Анкета для обучающихся «Мое отношение к занятиям футболом»**

*1. Я всегда с нетерпением жду тренировочных занятий по футболу, потому что они помогают укреплять мое здоровье.*

да;

нет.

*2. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость.*

да;

нет.

*3. В свободное время я стараюсь регулярно заниматься футболом.*

да;

нет.

*4. Занятия футболом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.*

да;

нет.

*5. Участвуя в соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.*

да;

нет.

*6. Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул.*

да;

нет.

*7. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.*

да;

нет.

*8. Дополнительные занятия футболом полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.*

да;

нет.

*9. На тренировочных занятиях я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.*

да;

нет.

*10. Мне нравится, что в занятиях футболом есть элементы соперничества.*

да;

нет.

*11. Я с большим удовольствием участвую в спортивных соревнованиях.*

да;

нет.

*12. Нравится ли вам как ведёт учебно-тренировочные занятия ваш тренер-преподаватель*

да;

нет.

*13. Складываются ли у тебя хорошие взаимоотношения с тренером-преподавателем*

да;

нет.

*14. Хорошие ли взаимоотношения у тебя со сверстниками в группе*

да;

нет.

Благодарим тебя за участие и помощь!