Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Россошинская средняя школа имени Героя Советского Союза Ивана Фроловича Бибишева»
Городищенского района, Волгоградской области

«ПРИНЯТА»
На заседании педагогического совета
«28» августа 2026 г.

Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «Россошинская СШ имени
Героя Советского Союза И.Ф.Бибишева»
_____ директор Т.А.Разваляева
«31» 08 2026 г
Приказ № 189 от 31.08.2026.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации 4 года

составитель:
Осипенко Илья Григорьевич
Педагог дополнительного образования

п. Степной 2026г.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования спортивной секции по футболу составлена в соответствии с требованиями указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

  (Далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интерес интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать , что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол » имеет **физкультурно-спортивную** направленность и рассчитана на развитие и оздоровление детей в ходе общей и специальной физической подготовке, а также коллективно-игровой деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и прежде всего опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистых и дыхательных систем.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и систему детей, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

Актуальность программы

Данная программа актуальна в современных условиях, так как каждому человеку важно знать, как сохранить и укрепить здоровье. Изучая программу, учащиеся научаться исследовать собственное здоровье, разрабатывать и применять меры для сохранения и укрепления здоровья на практике. Курс данной программы развивает умение самостоятельно работать, владеть методами проектной деятельности, анализировать информационные источники и делать выводы, а это актуально в современном образовании.

Мотивирующий потенциал программы заключается в том, что она содержит знания, которые вызывают у учащихся познавательный интерес и представляю ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе. Полученные знания способствуют формированию социально активной личности. Также программа актуальна в связи с возросшей популярностью футбола и хоккея в нашей стране.

Новизна заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Отличительной особенностью программы: «Футбол » является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных

навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

Принципы спортивной тренировки

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

Принцип прогрессирования— наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Однако общая подготовка должна быть подчинена избранному виду спортивной деятельности, так как далеко не всякое соотношение общей и специальной подготовки способствует росту спортивных результатов.

Тренировка является приспособлением человека к конкретным условиям деятельности, которые различны в разных видах спорта.

Чем более подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Кроме того, применительно к соревновательной деятельности адекватность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому напряжению.

Мера соотношения общей и специальной подготовки определяется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому чем ближе соревнование, тем большую долю времени должна занимать специальная подготовка. В тренировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Возраст детей с 7 лет. Наполняемость в группе составляет:

1-год обучения – 12-20 человек

2-год обучения – 10-15 человек

3- год обучения – 10-15 человек

4- год обучения - 10-15 человек

Программа рассчитана на 4 лет обучения. Первый год - учебная нагрузка – 4 часа в неделю. Второй по четвертый год – учебная нагрузка 6 часов в неделю. Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Продолжительность времени отдыха между занятиями 10 минут.

1 год обучения - 144 часа;

2,3 год обучения -216 часов;

4 год обучения -216 часов;

Цели и задачи программы

Цель: Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия футболом.

Задачи:

Предметные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

-Обучить основным и специальным элементам игры в футбол; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.

-Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредствам подготовительных игр и соревнований;

- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Метапредметные:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;

-Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;

-Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;

-Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

-Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол;

Лучностные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

-Воспитывать нравственные качества у ребенка;

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в группах 12-20 человек.

1. Мониторинговые:

А) тестирования;

Б) товарищеские матчи;

В) Соревнования;

2. Обучающие:

А) Учебные занятия;

Б) тренировочные занятия;

В) технико-тактические занятия;

Г) Просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

А) Дискуссии;

Б) Игровые занятия;

В) Экскурсии, посещение футбольных матчей команд мастеров.

Учебно - тематический план по футболу.

1 год обучения.

	Наименование темы	**Всего**	**Теоретические знания**	**Практические занятия**	**Форма атестации,контроля**
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-
2	Развитие футбола в России	1	1	-	-
3	Гигиенические знания и навыки . Закаливание	1	1	-	тест
4	Специальная физическая подготовка	12	-	12	тренировка
5	Общая физическая подготовка	40	-	40	тренировка
6	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	1	-	Лекция, рассказ
7	Место занятий, оборудование	1	1	-	тренировка
8	Техническая подготовка	44	1	43	тренировка
9	Тактическая подготовка	24	4	20	тренировка
10	Участие в соревнованиях по футболу	16	-	16	Учебно - трениров очнаяигра
11	Аттестация учащихся	1	-	1	Контроль нормативов
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	тест
	Итого	144	12	132	

Содержание программы.

1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие футбола в России.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных

факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

4,5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Обще развивающие упражнения без предметов:

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры:

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

6. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

7. Место занятий, оборудование.

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Виды, размеры и вес мяча. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

8. Техническая подготовка

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча:

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой, и по кругу.

Обманные движения:

«Уход», выпадом. Финт остановкой мяча ногой. Обманное движение ударом по мячу ногой.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии:

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

Техника игры вратаря:

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча и в сторону приставными, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с мечта и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону, на уровне живота, груди мяча с падением, перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с мечта и с разбега). Бросок мяча одной рукой из за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли(по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук подброшенному перед собой мячу) на точность.

9. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом:

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

Тактика защиты:

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 оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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.

Учебно – тематический план.

2 год обучения

	Наименование темы	**Всего**	**Теоретические знания**	**Практические занятия**	**Форма Атестации ,контроля**
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Лекция, рассказ
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Лекция, рассказ
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	тест
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	2	2		Лекция, рассказ
5	Врачебный контроль	1	1	-	Медицинский осмотр, тест
6	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Учебно - тренировочнаяигра
7	Общая физическая подготовка	72	-	72	Учебно - тренировочнаяигра
8	Техническая подготовка	61	2	59	тренировка
9	Тактическая подготовка	32	6	26	тренировка
10	Участие в соревнованиях по футболу	17	-	17	Учебно - тренировочнаяигра
11	Аттестация учащихся	1	-	1	Контроль нормативов
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	тест
	Итого	216	17	199	

Учебно – тематический план.

3 год обучения

	Наименование темы	**Всего**	**Теоретические знания**	**Практические занятия**	**Форма Атестации ,контроля**
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Лекция, рассказ
2	Развитие футбола в России	2	2	-	Лекция, рассказ
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	тест
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по	2	2		Лекция, рассказ

	футболу				
5	Врачебный контроль	2	2	-	Медицинский осмотр, тест
6	Специальная физическая подготовка	44	-	44	Учебно - тренировочнаяигра
7	Общая физическая подготовка	51	-	51	Учебно - тренировочнаяигра
8	Техническая подготовка	55	1	54	тренировка
9	Тактическая подготовка	35	6	29	тренировка
10	Участие в соревнованиях по футболу	19	-	19	Учебно - тренировочнаяигра
11	Аттестация учащихся	1	-	1	Контроль нормативов
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	тест
	Итого	216	18	198	

Содержание программы 2-3 год обучения.

1. Физкультура и спорт в России:

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

2. Развитие футбола в России:

Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

3. Гигиенические навыки и знания:

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

5. Врачебный контроль:

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

6,7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: То же самое, что и для первого года обучения и плюсом идут выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки полуприсяде. Переход из упора лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнение с набивным мячом (масса 1-2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; тоже с повтором кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мясом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег с пересеченной местностью (кросс) до 1500м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 60*30м и 4*50м. Бег 300м. Прыжки с разбега в длину (310-340см) и в высоту(95-105см), прыжки с места в длину.

Подвижные игры:

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Игры с мячом, бегом, прыжки, метанием, сопротивлением на внимание, координацию.

Спортивные игры:

Баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, лежа, бега на месте.

Ускорение на 15,30,60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменение направления до 180 градусов. Бег боком спиной вперед (наперегонки). Обвод стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

8. Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой

лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Удары по мячу ногой:

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой – удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

Остановка мяча:

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движение (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 подавая партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии:

Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

Ловля катящегося мяча и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

9. Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении*:* Организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой мест. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом штрафном и и свободных ударах, выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты:

Совершенствование в перехвате мяча, отбор мяча в подкате, отбор мяча без нарушения правил. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Тактика вратаря:

Умение разыгрывать удар своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно – тематический план.

4 год обучения

	Наименование темы	**Всего**	**Теоретические знания**	**Практические занятия**	**Форма атестации,контроля**
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Лекция, рассказ
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Лекция, рассказ
3	Психологическая подготовка	6	6	-	тест
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	3	3		Лекция, рассказ
5	Врачебный контроль	1	1	-	Медицинский осмотр, тест
6	Специальная физическая подготовка	44		44	Учебно - трениро вочная

					игра
7	Общая физическая подготовка	49		49	Учебно - трениро вочная игра
8	Техническая подготовка	58	2	56	трениро вка
9	Тактическая подготовка	29	6	23	трениро вка
10	Участие в соревнованиях по футболу	21		21	Учебно - трениро вочная игра
11	Аттестация учащихся	1	-	1	Контрол ь нормати вов
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	тест
	Итого	216	22	194	

Содержание программы 4- год обучения.

1.Физическая культура и сорт в России:

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Развитие футбола в России:

Развитие футбола в России и за рубежом. Участие Российских спортсменов – футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры) Российские, Международные юношеские соревнования.

3.Психологическая подготовка:

Воспитание высоконравственной личности спортсмена. Развитие процессов восприятия. Развития внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие волевых качеств.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу:

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов

5. Врачебный контроль:

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

6,7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:

Обще развивающие упражнения без предметов.

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибания рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом. (2-3 кг.)

Броски одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. Игра в футбол набивным мячом (весом 1-2 кг).

Акробатические упражнения.

И вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения.

Бег 60 метров на скорость. Повторный бег до 5*60 метров, до 3*100 метров.

Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс до 2000 метров). Бег 400 и 500 метров. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 метров на дальность, с разбега.

Толкание ядра (до 3 кг), с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, хоккей, гандбол.

Специальные упражнения для развития быстроты

Бег с ходу (т.е. с предварительного разгону 8-10 метров), с максимальной скоростью на 10-20 метров. Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных

рывков на 10-15 метров, по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров. По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в противоположную. Скоростные рывки 5-10 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

8. Техническая подготовка

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов Росси и Мира.

Удар по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулета правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

Удары по мячу головой:

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, по летящему с различной скорость и траекторией мяча. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, 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. Остановка мяча грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторий, с разных расстояний и направлений.

Ведение мяча:

Ведение внешней и средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты)

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рыком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и на дальность, броски набивного мяча (2-3кг) двумя руками из – за головы: с места, с 1-3 шагов разбега.

Техника игры вратаря

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча летящего на уровне живота. Ловля мяча, летящего на высоте головы, в прыжке. Отбивание мяча кулаками. Перевод мяча. Ловля мяча в броске «рыбкой». Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением.

9. Тактическая подготовка

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по различным схемам игры (1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-5-1 и т.д). Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приемов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тактика защиты

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате, применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Ожидаемые результаты:

1-года обучения

Предметные.

-Будет знать терминологию;

-Правильно выполнять различные физические упражнения;

Метапредметные.

-Уметь выполнять основные физические упражнения;

-Уметь правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

Личностные.

-Развитие коммуникативных качеств и умение работать в группе;

- Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

2-года обучения

Предметные.

- Знать историю мирового и отечественного футбола;

-Знать основные и специальные элементы игры в футбол;

Метапредметные.

-Уметь поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- Уметь с пониманием относится к другим ребятам;

Личностные.

- Культура общения в команде;

- Понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ;

3-года обучения

Предметные.

- Знать основные виды профилактики заболеваний и травм;

Метапредметные.

- У ребёнка будет развито внимание, память, мышление, воображение;

- Выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

Личностные.

Будут воспитаны, сформированы и развиты

-Коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность;

-Чувство патриотизма;

4-год обучения

Предметные.

- Стремление к достижению общего результата;

- Высокий уровень технико -тактической подготовки;

Метапредметные.

-Умение работать в коллективе;

-Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей;

Личностные.

- Чувство ответственности за общий результат;
- Организованность и пунктуальность;

Формы подведения итогов.

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. Подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения. Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течении всего учебного года.

Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1Бег 60 м.(сек.)	11,7	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
2. Бег 300 м.(сек.)	68,5	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
3. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	18	24	29						
4. Бег 30метров(сек.)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
5. Переход из лежачего положения в сидячее.(кол-во раз) за 30 сек.				14	15	16	17	18	22
6.Жонглирование мячом(кол-во раз)	7	10	12	15	20	25	30	40	50

7. Удар на дальность(м)				18	23	25	27	29	33
8.Прыжки в высоту(см)				23	26	26	32	35	42

1 год обучения

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Вначале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование
В середине учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольная игра

2-3 года обучения

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Вначале учебного года	Определение уровня спортивных способностей у детей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучение и подбор наиболее эффективных методов и средств	самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их спортивных способностей	Контрольная игра,

4- года обучения

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Вначале учебного года	Определение уровня развития детей, их спортивных способностей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Выявление детей отстающих и опережающих обучение	самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольная игра

Календарно учебный график

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь			
Неделя	29.08-04.09.21	05.-11.09.21	12-18.09.21	19-25.09.21	26.09-02.10.21	03-09.10.21	10-16.10.21	17-23.10.121	24-30.10.21	31.10-06.11.21	07-13.11.21	14-20.11.21	21 -27.11.21	28.11-0412.21	05-11.12.21	12-1812.21	19-25.12.21
1год			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2-3 год			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4-год			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Комплектование	Комплектование	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия

январь					февраль				март				апрель					май			
26.12.-01.01.22	02.-08.01.22	09-15.01.22	16-22.01.22	23-29.01.22	30.01-05.02.22	06-12.02.22	13-19.02.22	20-26.02.22	27.02-05.03.22	06. – 12.03.22	13 –19.03.22	20 – 26.03.22	27– 02.04.22	03. – 109.04.22	10 – 16.04.22	17 – 23.04.22	24 – 30..04.22	01. – 07.05.22	08. – 14.05.22	15 – 21.05.22	22 – 28.05.22
4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Занятия	Каникулы	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия	занятия	Занятия	Занятия	Занятия	Занятия

Условия реализации программы
1 год

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	Словесные Беседа, объяснение, анализ выполненной работы, устное изложение Наглядные: Показ, выполнение упражнения педагогом, показ выполнения отдельных приёмов ребёнком Практические: Тренировочные упражнения, выполнение упражнения с помощью педагога	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

2 год

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	Словесный Беседа по вопросам, анализ выполненной работы, устное изложение Наглядные: Показ выполнение упражнения, схемы, слайды Практические: Тренировочные упражнения, воспроизведение упражнений с опорой на таблицы	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал, фотографии	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

3-4 год

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	Словесный: Беседа, анализ выполненной работы, рассказ, объяснение	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Клюшки, мячи, шайбы, хоккейная форма, футбольная форма, хоккейный инвентарь

	Наглядные: использование упражнений с педагогом, выполнение упражнений ребёнком Практические: Выполнение упражнений с помощью партнёра, самостоятельное выполнение упражнений		

Список литературы для педагога:

1.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./ Л.П. Матвеев. -- СПб.: Издательство «Лань», 2012. -- 160 с, ил. -- (Учебники для вузов. Специальная литература).

2.Озолин Н.Г.Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин.- Москва: ООО "Издательство Астрель", 2011.- 864 с

3.Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с., ил.

4.Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

5.Петухов, А. В. Футбол : формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов : проблемы и пути решения / А. В. Петухов. - Москва : изд-во Совет. спорт, 2006

6.Лапшин О. Б. ,Теория и методика подготовки юных футболистов /
О. Б. Лапшин — «Спорт», 2014

7.Карлос Кантанеро. Школа испанского футбола : [перевод с испанского Кочетковой Е.]. — Москва : Эксмо, 2015 — 192 с. — (Спорт. Лучший мировой опыт).

Список литературы для детей и родителей:

1.Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Книга для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.

2.Арутюнянц К. Д. Я плюс все: повесть / К. Д. Арутюнянц; худож. Н. Сапунова. - Москва: СовА, 2008. - 181 с.: ил. 12+

3.Амраева А. Футбольное поле**:** повесть / А. Амраева; худож. Н. Сапунова. - Москва: Аквилегия-М, 2017. - 189 с.: ил. - (Современная проза). -10+

4.Бахревский В. А. Футбол // В. А. Бахревский Повести / В. А. Бахревский ; авт. послесл. В. Свининников; ил. А. Веркау. - М. : Детская литература, 1987. – С. 219-329. - 10+
5.Голявкин В. В. Матч // Голявкин В. В Сплошные чудеса: рассказы, повести / В. В. Голявкин; худож. М. Н. Лисогорский. - Москва: Дрофа-Плюс, 2005. - 270 с.: ил. - (Библиотека младшего школьника). – 6+
6.Минаев Б. Д. Футбол// Минаев Б. Д. Детство Левы: Повесть в рассказах / Б. Д. Минаев ; худ. Е. Махлина. - Москва: Заветная мечта, 2008. – С. 207-216: ил. - (Книги заветной мечты). - 12+
7.Янышев Р. Красные тигры. Первый бой: повесть / Р. Янышев ; ил.: М. Пахов, А. Золотухин. - СПб.: Азбука-классика, 2008. - 299 с.: ил. -10+