

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на
Заседании МС № 1
"02 " сентября 2025 г

Утверждена приказом
директора МАОУ «ЦДО»
Чебыкиной Т.А.
"04" сентября 2025 г. № 175-од

Утверждена приказом Начальника
управления культуры, спорта и
молодежной политики Администрации
АМО Богатыревой Н.Е.
«06» октября 2025 г. № 131

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа,
реализуемая в сетевой форме
«Футбол»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9 – 15 лет
Срок реализации программы – 3 года

Составитель:
Максунов Виталий Сергеевич

пгт. Арти 2025 г.

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Для большинства детей и взрослых, занятия футболом являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся, т.к. футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких

слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, реализуемая в сетевой форме «Футбол» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Футбол».

Нормативно-правовые основания создания дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Письмо Минобрнауки России от 08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере

«Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

14. Устав МАОУ «ЦДО».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в реализации образовательного процесса в сетевой форме. Программа предусматривает взаимодействие в образовательном процессе специалистов следующих сетевых партнеров: центра дополнительного образования и управления культуры спорта, туризма и молодежной политики Администрации Артинского городского округа; центра дополнительного образования и образовательной организации. Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на основании договора о сетевой форме реализации программ между Центром дополнительного образования и партнерами.

Программа является модифицированной.

Отличительной особенностью данной программы является то, что введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», увеличено количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, развитие физических способностей.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 9 до 15 лет. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения 10-12 человек, для 2-го и 3-го годов обучения – 12-15 человек.

Группы формируются по следующему принципу с 9-11 (младший школьный возраст), 12-15 лет (средний школьный возраст). Разделение обучающихся на группу по данному принципу обуславливается возрастными особенностями.

В возрасте 9 лет идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность

младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

Подростковый возраст (12-15 лет) - период взросления, промежуточный между детством и взрослостью. После его окончания подросток обретает зрелость, характеризующуюся физическим, эмоциональным, социальным и интеллектуальным развитием. Подростковый возраст описывается как парадоксальный, противоречивый: чрезмерная активность сменяется усталостью, весёлость - унынием, уверенность в себе - застенчивостью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, стремление к общению - с замкнутостью.

В силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростносиловые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Продолжается рост и формирование структуры тканей, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;

3. Большой объем соревновательной деятельности;

4. Индивидуальное сопровождение детей;

5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы 2 часа с десятиминутными перерывами.

Срок освоения общеобразовательной программы 3 года, ежегодно – 36 недель, 9 месяцев.

Объем общеразвивающей программы – 216 ч в год, за 3 года обучения – 648 часов.

Данная программа имеет «Базовый уровень» (предусматривает постепенное увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в футбол при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории футбола, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.). 3-й год обучения предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Виды занятий: теоретические и практические занятия; сдача контрольно переводных нормативов; индивидуальная, групповая, командная тренировка; соревнования.

Занятия по **теоретической подготовке** проходят как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях применяются наглядные пособия, видеофрагменты соревнований и тренировок, фотографии, макеты, проводятся просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В процессе **практической работы** (технической) подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки:

- обще-подготовительные упражнения. Они позволяют усовершенствовать разнообразные умения и навыки, являющиеся основой техники футбола;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на усовершенствование техники передвижения;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений;

- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Основные методические принципы: направленность на максимально возможные достижения; программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса; индивидуализация тренировочного процесса; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки, возрастание нагрузок; взаимосвязанность процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы. Образование по данной программе строится на основе педагогических технологий личностно-ориентированного образования и практико-ориентированного обучения. Теоретические и практические занятия проводит педагог дополнительного образования МАОУ «ЦДО», при этом используя базу партнеров.

По окончании реализации программы, обучающиеся получают свидетельство об обучении.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол».

Отслеживание результатов реализации программы проводится по средствам мониторинга достижений обучающихся в течение всего учебного года. Входной контроль – диагностика предметных компетенций и личностных качеств обучающихся. Текущий контроль – диагностика развития предметных компетенций обучающихся по определенной теме. Итоговый контроль - проводится по результатам освоения программы по итогам каждого учебного года.

Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;
- педагогическое наблюдение учащихся на учебно-тренировочных занятиях, товарищеских играх и соревнованиях;
- товарищеские встречи, соревнования;
- контрольное тестирование по ОФП. Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);
- контрольное тестирование по СФП. Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Обучающие:

- пополнение знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности;
- изучение основ техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий;
- обучение навыкам самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности;
- дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства игры футбол;
- стабильность выступлений в соревнованиях.

Развивающие:

- достижение высоких темпов развития физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни;
- расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма, воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);

- воспитание инициативности, активной жизненной позиции.

Содержание программы

Содержание программы учитывает особенности подготовки учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста к игре футбол, в том числе:

- объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- увеличение интенсивности тренировочного процесса и достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- индивидуальное сопровождение.

Учебный (тематический) план 1-й год обучения

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по определению уровня сформированности знаний;
2.	Теоретическая подготовка	34	20	14	Контрольные упражнения по технике и тактике
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	6	54	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	6	54	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
5.	Технико-тактическая подготовка	46	4	42	Наблюдение.
6.	Участие в соревнованиях	12	0	12	Товарищеские встречи. Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Товарищеская встреча по футболу
	Итого:	216	38	178	

Содержание учебного (тематического) плана 1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Практика: Товарищеская встреча по футболу.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола.

Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Оказание первой помощи. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Понятие о спортивной технике. Основы техники и тактики игры в футбол. Характеристика основных технических приемов футбола, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

Практика: Викторины по истории футбола, о строении, функциях организма человека. Просмотры телевизионных трансляций футбольных матчей. Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой и малыми мячами. Акробатические упражнения. Особенности упражнений, влияние упражнений на общефизическую подготовку. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с предметами. Упражнения в парах и группах. Упражнения с малыми мячами. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки, приседания, прыжки. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка. Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Упражнения для развития специальной выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; упражнения для

развития ловкости. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Техника владения мячом полевого игрока. Понятия «Удар внутренней стороной стопы», «Удар серединой подъема», «Удар носком», «Ведение мяча», «Дриблинг», «Финт» и др. Техника владения мячом вратаря Арсенал технических приемов вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Тактическая подготовка. Тактика нападения и тактика защиты. Групповая тактика. Командная тактика. Тактика игры вратаря. Действия вратаря в обороне. Действия вратаря в атаке. Руководство действиями партнёров. Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

Практика: Упражнения по технике владения мячом полевого игрока. Удар серединой подъема, удары носком, резаные удары внутренней и внешней частями подъема; удары по мячу головой, удар лбом с места, удар головой в прыжке, остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега и в падении. Финты: «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «подбрось мяч», «выпад в сторону», «переступание через мяч». Упражнения по технике владения мячом вратаря. Отбивание мяча. Броски мяча. Упражнения по тактике нападения. Ведение, обводка, удары по воротам, передачи. Упражнения по тактике защиты. Упражнения по тактике игры вратаря: действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке. Организация атаки при ударе от ворот. Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

6. Участие в соревнованиях

Практика: Соревновательная деятельность (по плану организационно массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: Товарищеская встреча по футболу.

2-й год обучения

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по определению уровня сформированности

					знаний;
2.	Теоретическая подготовка	16	13	3	Контрольные упражнения по технике и тактике
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	2	54	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2	38	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
5.	Технико-тактическая подготовка	82	2	80	Наблюдение.
6.	Участие в соревнованиях	18	0	18	Товарищеские встречи. Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного (тематического) плана 2-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Физическая культура и спорт в России.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Гигиенические знания и навыки. Общие понятия о гигиене. Режим дня. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Режим и питание спортсмена. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Оказание первой помощи.

Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики игры в футбол. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Средства тактики. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Практика: Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки, контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Перекаты и перевороты. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому». Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости. Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения, «челночный бег». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Прыжки с разбега. Прыжки с места. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и

групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техника владения мячом полевого игрока, вратаря. Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча. Тактика нападения, тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Практика: Удар стопой. Удар носком. Удар пяткой. Удары с полуволета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удар лбом. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Ловля мяча. Индивидуальная тактика без мяча. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи; групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость». Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение; действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке, руководство действиями партнёров, оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

6. Участие в соревнованиях.

Практика: Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация; соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: Товарищеская встреча по футболу.

3-й год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по определению уровня сформированности знаний;

2.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Контрольные упражнения по технике и тактике
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	-	54	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	-	34	Наблюдение. Контрольное тестирование по СФП
5.	Техническая подготовка	82	-	82	Наблюдение.
6.	Участие в соревнованиях	34	-	34	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Товарищеские встречи
	Итого:	216	8	208	

Содержание учебного (тематического) плана 3-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: Тестирование по определению уровня сформированности знаний.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное

давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Спортивный массаж.

Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Общие особенности тактики российского футбола.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию.

Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша, их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Практика: Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Строевые упражнения. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног. упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и

собираением предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д; Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем; Контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко -тактическая подготовка.

Практика: Удары: внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния, серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот, внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах, внешней частью подъема при обстреле ворот, углом, штрафном ударах, так и при

выполнении скрытой передачи партнеру, удар носком, пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади, с полулета при дальних передачах, обстреле ворот, по мячу головой, лбом с места, головой в прыжке. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Остановки мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками;

Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи;

Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость». Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение. Действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке. Руководство действиями партнёров. Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

6. Участие в соревнованиях.

Практика: Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация; соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения.

Практика: Товарищеская встреча по футболу.

Планируемые результаты

При освоении программы «Футбол», по ее завершению, учащиеся приобретут следующие знания, умения, навыки, личностные качества и компетенции:

Предметные результаты:

- приобретение знаний по истории развития футбола, правила игры в футбол;

- приобретение теоретических знаний по разделам теоретической подготовки, углубление знаний по основным правилам игры в футбол;
- овладение приёмами игры в футбол, основными элементами техники владения мячом и тактики игры (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- овладение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- применение изученных технических приемов в практической игре: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения, обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях. Повышение уровня специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты:

- приобретение знаний в области теории физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля и психологии физкультурно-спортивной деятельности;
- освоение приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- освоение основными упражнениями по общей и специальной физической и технической подготовке;
- овладение основам судейской и инструкторской практики.

Личностные результаты:

- развитие коммуникативных навыков, инициативности, активной жизненной позиции;
- повышение сопротивляемости организма к воздействию внешней среды, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- умение разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры;
- умение находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма;
- повышение интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- футбольные ворота с сетками - 2 шт.;
- футбольные мячи - 5 шт.;
- мяч набивной 2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 10 шт.
- форма (компл.) - 15 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.
- секундомер - 1 шт.
- флажки судейские - комплект

Кадровое обеспечение программы:

Теоретические и практические занятия проводит педагог дополнительного образования МАОУ «ЦДО», имеющий специальный уровень подготовки.

Информационное обеспечение программы:

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный сайт Российского футбольного союза (<https://rfs.ru>)
- Официальный сайт Федерации футбола Свердловской области (<https://ffso.nagradion.ru>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам демонстрируются видеозаписи футбольных матчей, техника приемов игры самих футболистов и различные общероссийские и международные футбольные матчи, а также подборка видео источников по направлениям:

- силовая подготовка футболистов;
- специальная подготовка футболистов;
- техники игры в футбол.

Методическое обеспечение программы:

Принципы спортивной тренировки:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения; - избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы (Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает тестовые задания, включающие вопросы по основам теоретических знаний по программе. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе, где 5 баллов – высокий уровень, 3-4 балла – средний уровень, до 3х баллов – низкий уровень знания теоретических основ);
- педагогическое наблюдение учащихся на учебно-тренировочных занятиях, товарищеских играх и соревнованиях (в ходе наблюдения за игрой ребят, выполнения поставленных педагогом задач на занятиях, педагог оценивает по следующим критериям: 5 баллов - учащиеся владеют игровыми действиями (тактическими действиями), соответственно возрастной группе и периоду обучения, ориентируются на площадке, умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне; 0 - баллов - учащиеся не владеют игровыми действиями (тактическими действиями), не ориентируются на площадке, не умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, не умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне);
- товарищеские встречи, соревнования (участие в соревнованиях оценивается по количеству набранных баллов: победа в составе команды - 1 балл, ничья - 1/2

балла, поражение - 0 баллов. Лучший результат за учебный год определяется по сумме очков за все соревнования и товарищеские встречи);

- контрольное тестирование по ОФП (эффективность применяемых средств по общефизической подготовке проверяется контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания: бег на короткие дистанции (30,60м, 100м); бег на длинные дистанции (3000м.); сгибание - разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища за 1 мин., челночный бег 3 x 10 м. Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);

- контрольное тестирование по СФП (контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения. Используются следующие тестовые упражнения: удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий), жонглирование мячом ногами (кол-во ударов), удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий) и др.. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1).

Список литературы для педагога

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

8. Примерная программа «Футбол» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, разработанная коллективом авторов В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов (М.: «Советский спорт», 2010).

9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Учебнометодическое пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. <https://dussh56.jimdo.com/> 13. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

14. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

15. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

3. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.

Приложение 1.

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей -

ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой

ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору ширенной 3 м.

Таблица результатов

Группы 1 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
-------	-------	-----------------	-----------------	----------------

1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Группы 2 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6.4	7.0	7.5
2	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
3	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	10	12	14
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

Группы 3 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<u>1</u>	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,2	<u>6,6</u>	7.0
2	Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	36 м.	32 м.	28 м
3	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
4	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	9	10	12
5	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8

6	Для вратарей			
	-удары по мячу ногой с рук на дальность (м)	20 35	18 30	15 25
	-доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) - бросок мяча на дальность (м)	15	12	10