Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
рабочего поселка Сосновоборск Сосновоборского района Пензенской области

Принята
на педагогическом совете школы
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждена
директор школы
_____Г.А.Абузярова
приказ № 120 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Футбол в школе» для обучающихся 4-6 классов

р.п. Сосновоборск
2023 г

Пояснительная записка

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы начального ,основного общего образования.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **ознакомительный.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, обходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 6–8 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Новизна и отличительные особенности программы. Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самоценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Мальчики и девочки 6–8 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах или по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Характеристика вида спорта «Футбол». Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола неизвестно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола.

В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей.

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос. К сожалению, правил игры не сохранилось.

В Северной Америке тоже существовал предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

В Российской Империи игра в футбол появилась в 1880 году. Игра была взята от английских моряков и рабочих иностранцев, которые в то время работали на заводах. Первые клубы Российской Империи зародились в Одессе, Риге, Николаеве и Санкт-Петербурге, а спустя пару лет и в Москве. В Петербурге состоялся первый футбольный матч между командами «Кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Уже в начале 20 века в крупных городах Российской империи – одна за другой появляются футбольные лиги. 19 января 1912 года произошло образование первого официального футбольного органа страны «Всероссийского футбольного союза».

Футбол на летних Олимпийских играх, именуемый Олимпийским футбольным турниром, включался во все летние Олимпийские игры как соревновательный вид спорта для мужчин, за исключением 1896 и 1932 годов.

Впервые женский футбол был включен в программу Олимпийских игр в 1996 году, которая проходила в г. Атланте (США).

1. Цели и задачи программы.

Цели: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

Адресат программы.

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 6 до 8 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на ознакомительном уровне рассчитана на 1 год, минимальный возраст детей для зачисления - 6 полных лет. Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 2 лет.

Наполняемость учебных групп максимум 25, минимум 18 человек. Наполняемость групп может быть изменена на основании норм, утвержденных локальным актом образовательной организации, количество обучающихся не может быть меньше 12 и не более 25 человек.

2. Формы и режим реализации программы.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 1.

Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения

Таблица 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	9-12	1	1x1	1	34	34

Режим занятий может быть изменен с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора образовательной организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей.

Срок обучения по программе ознакомительного уровня 1 год, общий объем за весь период обучения составляет 34 учебных часа.

Срок реализации общеразвивающей программы «Футбол» (ознакомительный уровень) на усмотрение образовательной организации может быть разработан и утвержден на меньший срок, но не более одного года.

3. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

Планируемые личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять1 цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;

- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые предметные результаты:

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;

- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;

- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;

- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;

3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
   - 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
2. Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:
   - 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	**Общая физическая подготовка**				**Специальная физическая подготовка**	
		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	5	4	126	115	9.1	9.3
	Средний	4	3	124	110	9.2	9.4
	Низкий	2	1	112	90	9.4	9.6
7	Высокий	6	5	130	120	9.0	9.2
	Средний	5	4	128	115	9.1	9.3
	Низкий	3	2	115	95	9.3	9.7
8	Высокий	8	8	142	128	8.9	9.1
	Средний	7	6	138	124	9.0	9.2
	Низкий	4	3	120	118	9.2	9.5

возраст	уровень	**Техническая подготовка**					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	3	2	10.2	10.2	2	
	Средний	2	1	10.3	10.3	1	
	Низкий	1	0	10.7	10.7	0	
7	Высокий	4	3	10.1	10.3	3	
	Средний	3	2	10.2	10.4	2	
	Низкий	2	1	10.6	11.0	1	
8	Высокий	3	3	10.0	10.2	3	
		2	2	10.1	10.3	2	

	Средний Низкий	1	1	10.4	10.5	1

Учебный план и содержание программы

(34 учебных недель с нагрузкой: 1 год обучения 1 час в неделю)

Вид подготовки, название раздела программы, тема	**Всего часов**	**Количество часов первого года обучения**		**Форма аттестации (контроля) по разделам, темам**
		теория	**практика**	
Теоретическая подготовка	**3**	**3**		**беседа**
Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	1		
Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
Общая физическая подготовка	**4**		**4**	**диагностика**
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
Подвижные игры и эстафеты без мяча	2		2	
Специальная физическая подготовка	**4**		**4**	**диагностика**
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	2		2	
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	2		2	
Техническая подготовка	**13**		**13**	**диагностика**
Элементы владения футбольным мячом	1		1	
Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1		1	
- внешней частью подъема стопы	1		1	
- средней частью подъема стопы	1		1	
- внутренней частью подъема стопы	1		1	
- внутренней стороной стопы	1		1	
Удары и передачи по мячу:	2		2	
- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1		1	
- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1		1	
Остановка мяча:	1		1	
- внутренней стороной стопы	1		1	
- подошвой	1		1	
Тактическая подготовка	**4**		**4**	**диагностика**

Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3	2		2	
Учебные игры и соревнования	**4**		**4**	**соревнования**
Контрольные и итоговое занятия	**2**		**2**	**аттестация**
ИТОГО	**34**	**3**	**31**	

Содержание программного материала

Введение

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

Практическая часть: не предусмотрено УТП.

Теоретическая подготовка

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие футбола в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта футбол. Понятие о технике и тактике в футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корригирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корригирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на

скорость, повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180º, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180º, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч» перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклонением туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается.

Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема стопы. Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком. Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Удар пяткой. Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

Обманные движения – финты.

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;

- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;

- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;

- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;

- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного их них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;

- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;

- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный замах на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвезти ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги

нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8 -10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;

- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;

- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча.

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстояния плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 4 класс.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к
1	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы» (в парах по неподвижному мячу 5-6 м.). Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» малые ворота.	Знать, рассказывать и с время занятий футболо для занятий футболом. внутренней стороной ст
2	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования…». Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать прав Организовывать и пров задания с мячом. Выпол стороной стопы.
3	Техника передачи внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать прав инвентарем, оборудова Выполнять передачу вн подошвой.
4	Техника передачи и остановки мяча	Современные правила игры в футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, рассказывать и с соревновательной и до Применять правила во качестве помощника уч стороной стопы, остано подошвой.
5	Техника передачи и остановки мяча	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать состав судейской футболу и основные фу показывать жесты судь стопы, остановку мяча
6	Техника передачи и остановки мяча	Подвижные игра «Салки цепочкой». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра 1х1 – Передачи на точность. Игра 3х3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение (бег	Выполнять передачу вн внутренней стороной ст тестовое упражнение.

		30 м.).	
7	Техника передачи и остановки мяча	Футбольный словарь терминов и определений. Подвижная игра «Квадрат по парам» Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, понимать, приме игровой деятельности ф Организовывать и пров задания с мячом. Выпо
8	Техника передачи и остановки мяча	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Мяч ловцу». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать пра Знать и составлять (сов занятий футболом с уче физического развития, подготовленностью. Вы
9	Техника передачи и остановки мяча	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать пра инвентарем, оборудова самостоятельно гимнас направленности. Выпол
10	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 1х1 – Передачи на точность. Подвижная игра «Дом».	Раскрывать роль и знач здоровья, закаливания Выполнять передачи, о
11	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Дом». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 3х3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение прием и остановка мяча.	Понимать сущность во (технической) деятельн футбола. Анализироват находить способы устр остановку мяча и веден упражнения.
12	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало».	Знать и определять вне разными способами и у остановку мяча и веден
13	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Дом». Игра 2х2 «Футбол» малые ворота.	Знать и различать спор Определять их сходств учителем) план самосто индивидуальных показа двигательной (техничес Выполнять передачи, о
14	Техника ведения мяча и финты.	Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Один в один».	Характеризовать первы различия с современны соблюдать правила игр досуговой деятельност
15	Техника ведения мяча	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Эстафеты с элементами футбола (ведение). Подвижная игра «Дом». Игра 2х2 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнения (ведение мяча).	Понимать сущность во (технической) деятельн футбола. Анализироват находить способы устр (контрольно-тестовое у
16	Техника ведения мяча и финт «Выпад в сторону» (обучение)	Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу. Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Игра 1х1 – Передачи на точность. Упражнение «Обманный выпад в сторону» (финт «Выпад в сторону»). Игра «Один в один».	Знать, рассказывать и с время посещений сорев Организовывать и пров задания с мячом. Моде (атаке) и защите. Выпо
17	Техника ведения мяча и финты	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один».	Знать и соблюдать пра Знать и составлять (сов занятий футболом с уче физического развития, подготовленностью. Вы
18	Техника ведения мяча и финты	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту	Знать и соблюдать пра инвентарем, оборудова самостоятельно гимнас

		беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Дом». Игра «Один в один».	направленности. Выпол
19	Техника ведения мяча и финты	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Зеркало». Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением).	Знать состав судейской футболу и основные фу показывать жесты судь
20	Техника ведения мяча и финты	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (финты, прыжок в длину с места).	Понимать сущность во (технической) деятельн футбола. Анализироват находить способы устр финты и контрольно-те
21	Техника отбора мяча перехватом (обучение)	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Отбор мяча перехватом». Игра 2х1 отбор мяча (без завершения).	Знать и определять вне способами и уметь регу учителем) план самосто индивидуальных показа двигательной (техничес Выполнять отбор мяча
22	Техника отбора мяча перехватом	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Подвижная игра «Укради мяч». Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2х1 отбор мяча (без завершения). Игра 2х2 «Футбол» малые ворота.	Знать и различать спор Определять их сходств подвижные игры. Моде (атаке) и защите. Выпо
23	Техника отбора мяча перехватом	Первые правила соревнований игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Игра 1х1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением).	Характеризовать первы различия с современны осваивать самостоятель различной направленно
24	Техника отбора мяча перехватом	Современные правила игры в футбол. Упражнения на частоту в виде эстафеты. Игра «Зеркало». Игра 2х1 отбор мяча (без завершения). Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением).	Знать, рассказывать и с соревновательной и до Применять правила во качестве помощника уч
25	Техника отбора мяча перехватом	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2х1 отбор мяча (без завершения). Контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча перехватом).	Понимать сущность во (технической) деятельн футбола. Анализироват находить способы устр тестовое упражнение о
26	Техника ведения и отбор мяча	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Эстафеты с элементами футбола. Игра 1х1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением).	Раскрывать роль и знач здоровья, закаливания Готовить места для про самостоятельном выбор ведение мяча и отбор.
27	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	Знать и рассказывать р занятиях футболом. Ор Выполнять игровые зад ситуации в нападении (средней и внутренней ч
28	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	Знать и соблюдать пра Знать, составлять и осв упражнения и комплекс удар по мячу средней и
29	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег)	Понимать сущность во (технической) деятельн футбола. Анализироват находить способы устр средней и внутренней ч тестовое упражнение.
30	Техника удара по мячу	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за	Знать и определять вне

	средней и внутренней частью подъема	физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	способами и уметь регу учителем) план самосто индивидуальных показа двигательной (техничес Выполнять удар по мяч
31	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования…». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать прав инвентарем, оборудова подвижные игры. Выпо Моделировать игровые Выполнять удар по мяч
32	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Современные правила игры в футбол. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, рассказывать и с соревновательной и дос Применять правила во качестве помощника уч учителем) план самосто индивидуальных показа двигательной (техничес Выполнять удар по мяч
33	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу).	Понимать сущность воз (технической) деятельн футбола. Анализироват находить способы устр тестовое упражнение (у подъема).
34	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и определять вне разными способами и у (совместно с учителем) учетом индивидуальны двигательной (техничес Выполнять удар по мяч

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 5 класс.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требова
1	Техника ведения мяча.	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Приветствие». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, рассказыва время занятий фу для занятий футб внешней, средней
2	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Комплекс упражнений на координацию. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдат оборудованием, с остановку мяча.
3	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдат спортивную одеж ведение, передач
4	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Применять прави деятельности. Фо соревновательно Знать первые при методы восстано Выполнять веден

5	Техника передачи и остановки мяча.	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Осуществлять ко физическое разви показатели и соп передачи и остан
6	Техника ведения мяча и развороты с мячом	Подвижная игра «Четыре квадрата». Эстафета с элементами футбола (ведение и развороты). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча, развороты и бег 30 м.).	Выполнять контр развороты с мяч
7	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Упражнение финт «Переступание через мяч». Подвижная игра «Один в один». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, раскрыват формирование по смелости, трудол решительности,
8	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Подвижная игра «Зеркало» (с/зал). Подвижная игра «Четыре квадрата» (улица). Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать общие свед футбольных клуб футбольных орга уровней. Выполн остановку мяча.
9	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра «1х1 – передачи на точность». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать достижени победителей, при Олимпийских игр и становление со с мячом, а также
10	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра «Один в один».	Знать, понимать проектов в развит Участвовать в фу организаций и об а также передачи
11	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (финты).	Организовывать помощника учит участие со сверст Выполнять веден мяча. Выполнять
12	Техника передачи и остановки мяча.	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игра «1х1 – передачи на точность». Игровое упражнение 1х1 с завершением.	Знать состав суде футболу и основ Выполнять перед
13	Техника передачи и остановки мяча.	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	Знать и соблюдат оборудованием, остановку мяча.
14	Техника передачи и остановки мяча.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	Знать достижени победителей, при Олимпийских игр и становление со остановку мяча.
15	Техника передачи и остановки мяча.	Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Подвижная игра «Выбивной». Подвижная игра «1х1 – передачи на точность». Подвижная игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (передача мяча).	Самостоятельно эстафеты с элеме и эстафет, преодо управлять своим взаимодействия

			деятельности по упражнение.
16	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).	Знать общие сведе футбольных клуб футбольных орга уровней. Выполн
17	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	Проектирование общеразвивающ во время самосто прием и отбор м
18	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Один в один».	Знать достижени победителей, пр Олимпийских иг и становление со отбор мяча.
19	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Хвостики» (с мячом). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).	Применять прав деятельности. Ф соревновательно Знать первые пр методы восстано Выполнять пере
20	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей. Контрольно-тестовое упражнение (остановка/прием мяча)	Организовывать помощника учит участие со сверс Выполнять конт
21	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Отбор мяча корпусом». Игра «Старты с ударом по воротам» (без удара по воротам отбор мяча корпусом и ведение мяча вперед 3-5 м.).	Осуществлять к физическое разв показатели и со отбор мяча корп
22	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «1х1 – передачи на точность. Игровое упражнение 1х1 с завершением.	Знать достижени победителей, пр Олимпийских иг и становление со отбор мяча корп
23	Техника отбора мяча.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Подвижная игра «Один в один».	Знать и соблюда спортивную оде отбор мяча разл
24	Техника отбора мяча.	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	Знать, раскрыва формирование п смелости, трудо решительности, Выполнять отбо
25	Техника отбора мяча.	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями). Контрольно-тестовое упражнение отбор мяча корпусом.	Выполнять конт
26	Техника передачи и отбора мяча.	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей.	Организовывать помощника учит

27	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать достижени победителей, пр Олимпийских иг и становление со внутренней и сре
28	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «Охота три цвета». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Самостоятельно эстафеты с элеме и эстафет, преод управлять своим взаимодействия деятельности по средней частью
29	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х Вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовые упражнения (прыжок в длину с места и челночный бег).	Выполнять удар Выполнять конт
30	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х Вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Применять прав деятельности. Ф соревновательно Знать первые пр методы восстано Выполнять удар
31	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Проектирование общеразвивающ во время самосто мячу внутренней
32	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х Вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать достижени победителей, пр Олимпийских иг и становление со внутренней и сре
33	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2 х Вратарь. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение удар по мячу.	Выполнять конт внутренней и сре
34	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	Подвижная игра «Четыре конуса». Старты 1х1 с ударом по воротам. Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Самостоятельно эстафеты с элеме и эстафет, преод управлять своим взаимодействия деятельности по средней частью

Учебно-тематическое планирование модуля «Футбол» 6 класс.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требова
1	Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать, рассказыва время занятий фу для занятий футбо способами и удар
2	Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 +	Знать и соблюдат спортивную одеж ведение мяча разл

		вратари (ворота мини-футбольные).	
3	Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать и соблюдат оборудованием, ф различными спосо
4	Техника ведения мяча и удар по мячу	Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Выделять совреме лиги по футболу, развития школьно способами и удар
5	Техника ведения мяча и удар по мячу	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать состав суде футболу и основн показывать жесты способами и удар
6	Техника ведения мяча и удар по мячу	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка» Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). Контрольно-тестовое упражнение удар по мячу и бег 60 м.	Выполнять контро
7	Техника ведения мяча и финты	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Применять правил деятельности. Зна мяча различными
8	Техника ведения мяча и финты	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Осуществлять кон физическое развит показатели и сопо ведение мяча разл
9	Техника ведения мяча и финты	Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Самостоятельно о эстафеты с элемен и эстафет, преодо управлять своими взаимодействия в деятельности по ф способами и финт
10	Техника ведения мяча и финты	Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 2х2 (малые ворота).	Знать правила без поведения во врем болельщика. Выпо финты.
11	Техника ведения мяча и финты	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения ведение мяча и финты.	Выполнять контро
12	Техника передачи и остановки/приема мяча	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3х3 (малые ворота).	Знать состав суде футболу и основн показывать жесты мяча.
13	Техника передачи и остановки/приема мяча	Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Знать классифика основные методы занятий. Выполня
14	Техника передачи и	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и	Организовывать и

	остановки/приема мяча	без мяча. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота).	помощника учите
15	Техника передачи и остановки/приема мяча	Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3х3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения передачи мяча.	Выполнять контро
16	Техника передачи и остановки/приема мяча	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4х4 (малые ворота).	Знать, раскрыват формирование по смелости, трудол решительности, н Выполнять перед
17	Техника передачи и остановки/приема мяча	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Самостоятельно с эстафеты с элеме эстафет, преодоле управлять своими взаимодействия в по футболу. Выпо
18	Техника передачи и остановки/приема мяча	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2х2 (малые ворота).	Знать и понимать соревнований по соревнований по и остановку/прие
19	Техника передачи и остановки/приема мяча	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 3х3 (малые ворота).	Применять прави деятельности. Зна средства и методи нагрузки. Выполн
20	Техника передачи и остановки/приема мяча	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения остановка/прием мяча.	Выполнять контр
21	Техника ведения и передачи мяча	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 (малые ворота).	Организовывать и помощника учите участие со сверст Выполнять веден
22	Техника ведения, передачи и остановки мяча	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2х2 (малые ворота).	Проектирование о общеразвивающе во время самосто передачу и остано
23	Техника передачи и прием мяча	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3х3 (малые ворота).	Самостоятельно с эстафеты с элеме эстафет, преодоле управлять своими взаимодействия в по футболу. Выпо
24	Техника ведения и передачи мяча	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 (малые ворота).	Знать и понимать соревнований по соревнований по и передачи мяча.
25	Техника ведения и передачи мяча	Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение прыжок в длину с места.	Выполнять веден упражнение.
26	Техника передачи и прием мяча	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Эстафета с элементами	Осуществлять ко физическое разви показатели и сопо

		футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4х4 (малые ворота).	передачи и прием
27	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 1х1 + вратарь (с завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать и соблюдат спортивную одеж футбольные комб
28	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 1х1 + вратарь (с завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Уметь оформлять в школе. Примен терминологию в комбинации.
29	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 2х1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Применять прави деятельности. Фо соревновательной Знать первые при методы восстанов Выполнять футбо
30	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2х1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Проектирование общеразвивающе во время самосто футбольные комб
31	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Четыре конуса». Игра 2х1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать методы пре ситуации во врем проблемные ситу досуговой деятел
32	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2х2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать состав суде футболу и основн судейскую терми футбольные комб
33	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 2х2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). Контрольно-тестовое упражнение комбинация.	Организовывать помощника учите участие со сверст Выполнять контр
34	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2х2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Знать правила без поведения во вре болельщика. Вып

6. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Организационно-методические указания

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по

уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами футбола и их способы;
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Выполнение поставленных задач предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности.

Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых одновременно решаются вопросы по физической и технической подготовке (развитие качеств в рамках структуры двигательного действия, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Подвижные, учебные и контрольные игры служат формой интегральной подготовки.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (жонглирование мяча ногой, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);
- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия

			занятий для педагога		
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

7. Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4,0 м^2 на одного обучающего.
2. Футбольное поле уменьшенных размеров, допускается меньших размеров. Футбольное поле/площадка на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия.
3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень
инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
	Футбольное поле/площадка (30х20 минимум)	шт.	1
	Спортивный зал (18х9 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
	Ворота футбольные (2х3)	шт.	2
	Малые ворота (1,2х0,80)	шт.	6
	Мяч футбольный № 3	шт.	20
	Мяч футбольный № 4	шт.	10
	Стойка для обводки	шт.	12
	Конус тренировочный	шт.	20
	Фишки	комплект	1
	Лестница координационная	шт.	2
	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
	Насос ручной	шт.	1
	Сетка для мячей	шт.	2
	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
Экипировка (из расчета на одного человека)			
	Бутсы или кроссовки футбольные	комплект	1
	Щитки футбольные	комплект	1
	Гетры футбольные	комплект	1
	Шорты футбольные	шт.	1
	Футболка	шт.	1

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий Средний Низкий	5 4 2	4 3 1	126 124 112	115 110 90	9.1 9.2 9.4	9.3 9.4 9.6
7	Высокий Средний Низкий	6 5 3	5 4 2	130 128 115	120 115 95	9.0 9.1 9.3	9.2 9.3 9.7
8	Высокий Средний	8	8	142	128	8.9 9.0 9.2	9.1 9.2 9.5

	Низкий	7 4	6 3	138 120	124 118		
возраст	уровень	**Техническая подготовка**					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий Средний Низкий	3 2 1	2 1 0	10.2 10.3 10.7	10.2 10.3 10.7	2 1 0	
7	Высокий Средний Низкий	4 3 2	3 2 1	10.1 10.2 10.6	10.3 10.4 11.0	3 2 1	
8	Высокий Средний Низкий	3 2 1	3 2 1	10.0 10.1 10.4	10.2 10.3 10.5	3 2 1	

8. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Используемая литература:

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
8. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
9. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

Рекомендуемая литература:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Перечень интернет-ресурсов

1. https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Физкультура в школе
4. https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena# - Методика РФС
5. https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/ - Академия «Зенит»
6. https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT – Академия «Краснодар»

Содержание программного материала

Введение

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

Практическая часть: не предусмотрено УТП.

Теоретическая подготовка

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие футбола в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта футбол. Понятие о технике и тактике в футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корригирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корригирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180º, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180º, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч» перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклонением туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема стопы. Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же

применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком. Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Удар пяткой. Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

Обманные движения – финты.

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;

- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;

- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;

- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;

- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного их них все начинают быстро перемещаться в пределах

квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;

- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;

- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный замах на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвезти ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8 -10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;

- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;

- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча.

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстояния плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

6. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Организационно-методические указания

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами футбола и их способы;
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Выполнение поставленных задач предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых одновременно решаются вопросы по физической и технической подготовке (развитие качеств в рамках структуры двигательного действия, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Подвижные, учебные и контрольные игры служат формой интегральной подготовки.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (жонглирование мяча ногой, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);

- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточный отбор,

			парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	на каждого обучающего, видеозаписи	соревнование

Структура учебного занятия

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения. В детских возрастных группах 6–8 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения большей части в игровой форме.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Формы детских соревнований по футболу

Форматы детских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место. В этом возрасте обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

8. Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4,0 м^2 на одного обучающего.
2. Футбольное поле уменьшенных размеров, допускается меньших размеров. Футбольное поле/площадка на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия.
3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень
инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество

Инфраструктура			
	Футбольное поле/площадка (30х20 минимум)	шт.	1
	Спортивный зал (18х9 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
	Ворота футбольные (2х3)	шт.	2
	Малые ворота (1,2х0,80)	шт.	6
	Мяч футбольный № 3	шт.	20
	Мяч футбольный № 4	шт.	10
	Стойка для обводки	шт.	12
	Конус тренировочный	шт.	20
	Фишки	комплект	1
	Лестница координационная	шт.	2
	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
	Насос ручной	шт.	1
	Сетка для мячей	шт.	2
	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
Экипировка (из расчета на одного человека)			
	Бутсы или кроссовки футбольные	комплект	1
	Щитки футбольные	комплект	1
	Гетры футбольные	комплект	1
	Шорты футбольные	шт.	1
	Футболка	шт.	1

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	**Общая физическая подготовка**				**Специальная физическая подготовка**	
		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий Средний Низкий	5 4 2	4 3 1	126 124 112	115 110 90	9.1 9.2 9.4	9.3 9.4 9.6
7	Высокий Средний Низкий	6 5 3	5 4 2	130 128 115	120 115 95	9.0 9.1 9.3	9.2 9.3 9.7
8	Высокий Средний Низкий	8 7 4	8 6 3	142 138 120	128 124	8.9 9.0 9.2	9.1 9.2 9.5

					118		
возраст	уровень	**Техническая подготовка**					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий Средний Низкий	3 2 1	2 1 0	10.2 10.3 10.7	10.2 10.3 10.7	2 1 0	
7	Высокий Средний Низкий	4 3 2	3 2 1	10.1 10.2 10.6	10.3 10.4 11.0	3 2 1	
8	Высокий Средний Низкий	3 2 1	3 2 1	10.0 10.1 10.4	10.2 10.3 10.5	3 2 1	

8. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты:

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Используемая литература:

10. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
11. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
12. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
13. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
14. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
15. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
16. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
17. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
18. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

Рекомендуемая литература:

6. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
7. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
8. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
9. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
10. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Перечень интернет-ресурсов

7. https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ - Федеральные стандарты
8. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
9. http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Физкультура в школе
10. https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena# - Методика РФС
11. https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/ - Академия «Зенит»
12. https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT – Академия «Краснодар»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА РАБОЧЕГО ПОСЕЛКА СОСНОВОБОРСК СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, Абузярова Галия Алиевна, Директор

16.09.23 17:07 (MSK)

Сертификат 993E7707F975E54D689F0D91265AE4DA