

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 15
от 02 июня 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»

О.В. Плесовских

2 июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Футбол»**

возраст обучающихся 7-18 лет
срок реализации программы - 3 года
количество часов - 666
ID- номер программы в Навигаторе - 46

Тренеры-преподаватели:
Лузгин Игорь Николаевич,
Шатыло Виктор Петрович

г. Нарьян-Мар
2024 г.

Содержание

Паспорт Программы	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса	6
Учебный план	7
Календарный учебный график.....	8
Содержание изучаемого курса.....	10
Планируемые результаты	17
Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация	18
Материально-техническое обеспечение	19
Список литературы и электронных информационных ресурсов	19

Паспорт Программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Лузгин Игорь Николаевич Шатыло Виктор Петрович
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	3 года
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст учащихся	7-18 лет
Цель программы	Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий футболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
Сроки реализации программы	2024-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242); Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г., № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;

- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Актуальность Программы. Большая популярность футбола позволяет широко использовать эту игру, как действенное средство физического развития и укрепления здоровья детей. При игре в мини-футбол выполняется достаточно высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей, формируются такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание, а также совершенствуются основные двигательные способности:

быстрота, точность движений, ловкость, сила, выносливость. Особая привлекательность мини-футбола объясняется еще и его доступностью.

Воспитательная работа направлена на воспитание стойкого интереса к занятиям футболом, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового образа жизни, дисциплинированности, формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, скромности и требовательности к себе, культуры поведения, а также трудолюбия, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Язык реализации Программы – русский.

Форма обучения – очная.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, возможно проведение занятий с применением электронной информационно-образовательной среды.

Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью удалённо.

Цель Программы – привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий мини-футболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи: Обучающие: - сформировать представление о футболе, его возникновении и развитии; - обучить теоретическим знаниям в области мини-футбола и практическим навыкам;

Развивающие: - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом

- развить навыки игры в ходе освоения Программы;

- развить мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям футболом;

- развить физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений, спортивных и подвижных игр;

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные: воспитание волевых качеств, целеустремленности, настойчивости, инициативы, ответственности;

- подготовка смелых, дисциплинированных, целеустремленных детей, обладающих навыками командной игры;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Программа разработана на три года обучения, по 222 учебных часа на каждый год обучения, для детей 7-18 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
3 года обучения	12-15	6 часов	7-18 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Форма контроля
		1 год	2 год	3 год	всего	
		Теория/ практика	Теория/ практика	Теория/ практика		
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	24	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	70	60	56	186	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	18	28	32	78	Практические задания
4	Техническая подготовка	63	72	74	209	Сдача нормативов
5	Тактическая подготовка	36	27	24	87	Практические задания
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	25	25	26	76	Практические задания
7	Игровая (учебные игры)	-	-	-	-	Игра на первенстве
8	Контрольные испытания	2	2	2	6	Зачёт
Итого:		222	222	222	666	

Календарный учебный график

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	70
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Итого:		23	23	25	25	24	25	25	25	27	222

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	60
3	Специальная физическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Итого:		23	24	24	25	24	25	25	25	27	222

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	6	8	6	6	6	6	6	6	6	56
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	32
4	Техническая подготовка	8	9	9	8	8	8	8	8	8	74
5	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	24
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Итого:		22	26	24	24	24	25	25	25	27	222

Содержание изучаемого курса

№	Раздел программы	Содержание изучаемого курса
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья. Рождение и развитие футбола. Выдающиеся отечественные спортсмены в футболе . Физическая культура и спорт в России. Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Физическая подготовка. Общая характеристика и спортивной подготовки. Терминология, техника и тактика игры в футбол. Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях
2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп: - упражнения без отягощений; - упражнения с отягощениями; - подвижные, спортивные игры и эстафеты
3	Специальная физическая подготовка	Специально подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Бег на 30 метров, прыжки в длину, кросс 1 км, бег на 60 метров
4	Техническая подготовка	техника передвижения удары по мячу ногой, головой остановка мяча ведение мяча обманные движения (финты) отбор мяча техника игры вратаря с мячом (ловля, отбивание, перевод, броски)
5	Тактическая подготовка	тактика нападения полевых игроков тактика защиты полевых игроков тактика вратаря учебные и тренировочные игры
6	Соревнования (контрольные и календарные игры)	Игры по упрощенным правилам футбола
7	Игровая подготовка	Подвижные, тренировочные игры, спортивные и учебные игры
8	Контрольные испытания	Сдача нормативов

Теоретическая подготовка

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Формы занятий физическими упражнениями. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Рождение и развитие футбола. Специфика игровых видов спорта. Характеристика футбола. История и развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу среди школьников.

Выдающиеся отечественные спортсмены в футболе. Физическая культура и спорт в России. Чемпионы и призёры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. История и развитие физической культуры и спорта в России.

Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Основные восстановительные мероприятия:

Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.

Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойного экстракта»).

Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».

Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.

Массаж и самостоятельный массаж.

Физическая подготовка. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Роль спортивного режима и питания.

Терминология, техника и тактика игры в мини-футбол. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о технике и тактике игры. Характеристика технических элементов игры и тактических действий. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Видео с тренировок и игр. Терминология и судейские жесты.

Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях. Тактический план игры, установка на игры, разбор игр. Техника безопасности при занятии футболом: на тренировках, при самостоятельной работе в период активного отдыха, на соревнованиях. Разминка и подготовительные упражнения перед играми и соревнованиями. Защита и предупреждение организма от травм, профилактические мероприятия. Спортивная одежда и обувь.

Общая физическая подготовка

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста занимающихся и специфики мини-футбола. ОФП, в зависимости от задач тренировки, можно включить в подготовительную часть занятия, основную и заключительную.

Упражнения без предметов. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением. Разгибание рук в упоре лёжа, приседания.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60 м.; прыжки в длину с места и с разбега.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий

Специальная физическая подготовка

Даётся как в основной, так и в заключительной части занятия.

Для полевых игроков:

1. Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе.
2. Упражнения стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
3. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м, медленно и т.д.).
4. Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена). Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
5. Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам). Игровые упражнения с мячом

с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Прыжки вверх с поворотом имитации удара головой, ногами. Кувырок вперёд и назад, в сторону через плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей:

Рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча; отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), в упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам. Упражнения со скакалкой.

Двигательные действия и навыки для всех игроков:

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие и в движении).

Специально-развивающие упражнения:

- 1) Бег с максимальной скоростью по прямой на 60 метров.
- 2) Развитие силовых способностей: прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением, прыжки на одной ноге.
- 3) Бег на 100 метров с чередованием скорости передвижения.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой дистанции, бег «змейкой» (с максимальной, изменяющейся скоростью). Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой, головой. Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу, после отскока от пола; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке). Удары внешней частью подъёма стопы. Удары на точность. Удары по воротам правой и левой ногой (поочерёдно) с разных дистанций. С места, в движении и с «наката», удары по мячу внутренней стороной стопы, чередуя правую и левую ногу. С места, в движении и с «наката», удары по мячу подъёмом голеностопа, чередуя правую и левую ногу. С места, в движении и с «наката». Удары по мячу головой: удары на точность, в определённую цель на поле, удары лбом без прыжка и в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Подошвой, внутренней стороной стопы. Остановка бедром и грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней частью подъёма (внутренней) стопы («змейкой» между стойками, ведение по прямой с изменяющейся скоростью). Ведение попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения. Ведение правой и левой ногой поочередно, ведение мяча по прямой и по кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроля над мячом. Ведение мяча правой и левой ногой (поочерёдно) в различных вариациях. А также ведение мяча свободным стилем. Ведение мяча с перекатом в различных вариациях, чередуя правую и левую ногу.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Ложное продвижение с мячом соперника; ложный замах. Групповые обманные действия: ложный пас, ложные действия: получить пас от партнёра, производящего ввод мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнёру; ложные действия при подаче углового удара.

Отбор мяча. При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде, с наложением стопы на мяч и толчком плеча в плечо. Розыгрыш мяча из-за боковой линии. Розыгрыш мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным и приставным шагом. Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения. Бросок мяча далеко вперёд. Ловля катящегося мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега. Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения полевых игроков.

Индивидуальные действия: правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча. К индивидуальным тактическим действиям

в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом. Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание»

и перехватить мяч, адресованный сопернику, т.е. осуществить перехват. Действуя против игрока владеющего мячом, защитник стремится: отобрать мяч; помешать передаче мяча; воспрепятствовать ведению мяча; противодействовать нанесению удара. Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, розыгрыш мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям

«в стенку» и «скрещивание». Тактические действия: взаимодействия игроков в нападении и в защите при розыгрыше углового и при пробитии штрафных.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке через фланги и через центр.

Тактика защиты полевых игроков.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции

и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника через фланги и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот; уметь организовать построение «стенки», играть на выходах из ворот. Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

Игровая подготовка

Подвижные, тренировочные игры, спортивные и учебные игры. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Эстафеты, подвижные игры, ручной мяч. Игра в футбол по упрощенным правилам (возможно изменение размеров площадки и уменьшение количества игроков).

Инструкторская и судейская практика

Выполнение роли судьи на учебных и товарищеских играх. Ведение протокола игр, выполнение роли второго судьи на школьных соревнованиях. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Обучающиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Выполнение роли судьи на учебных и товарищеских играх, ведение протокола игр. Выполнение обязанностей второго судьи.

Соревнования

(контрольные, календарные игры)

Игры по правилам мини-футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Подготовка игроков в футболе может считаться эффективной в том случае, когда они, в полной мере используя свои физические данные, уверенно применяют изученные технические и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Контрольные испытания

Нормативы. Прирост показателей по физической, технической и тактической подготовке: бег 30, бег 60 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места.

Для полевых игроков: жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), жонглирование мяча головой, бег 15 м. с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

Для вратарей: вбрасывание мяча в цель, количество попаданий, удар ногой с полета в цель, число попаданий.

Планируемые результаты

В ходе реализации Программы у обучающихся формируется компетенции универсальных двигательных действий:

Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях футболом.

Формирование положительных черт характера (воля, настойчивость, активность), воспитание чувства ответственности.

Формирование и совершенствование навыков игры в футбол.

Развитие двигательных способностей.

Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.

Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.

Должны знать:

Состояние и развитие футбола в России.

Правила техники безопасности.

Правила игры.

Терминологию футбола.

Должны уметь:

Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары.

Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

Обладать тактикой нападения и защиты.

Судить соревнования по футболу.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, различных видов приема и передачи мяча.

Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите.

Самостоятельного применения всех видов перемещений по полю в процессе игры.

Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация

Для установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная аттестация и соревнования. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Выполнение практических заданий	Сентябрь
Промежуточный контроль	Выполнение практических заданий	Декабрь Май
Промежуточная аттестация	Участие на соревнованиях	По окончании обучения всего периода обучения по Программе

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся футболом учитываются результаты развития быстроты перемещения, силы, скоростно-силовых качеств. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на прием мяча, точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Специальная подготовленность:

Жонглирование мяча ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар.

Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 15 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Футбольное поле	1
2	Секундомер электронный	1
3	Стойки и большие конусы	18
4	Футбольные мячи	20
5	Гимнастические коврики	7
6	Скакалки	12
7	Мячи набивные (масса 4-5 кг.)	9
8	Футбольные накидки	10
9	Барьеры маленькие	12
10	Маленькие ворота	2
11	Дополнительные ворота	2
12	Футбольная доска	1
13	Футбольный планшет	1
14	Барьеры большие	6
15	Маленькие конусы	80

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра - М.: Академия, 2009.
2. Алексеев С.В. Обучение технике футбола - Набережные Челны: КаМГИФК, 2004.
3. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов - М.: Спорт, 2017.
4. Ахметов Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие - Минск: Полымя, 2022.
5. Ашибокров М.Д. Футбол: учебное пособие - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
6. Белич А. Футбол: Методика - М.: Спорт в школе, 2010.
7. Беляев А.В. Футбол: учеб. для ин-тов и академий физической культуры - М.: ФОН, 2009.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: ФиС, 2010.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М.: ФиС, 2013.
10. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов - М.: Спорт, 2010.
11. Вихров К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки - М.: Спорт, 2019.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 2000.
13. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
14. Голомазов С. В., Чирва П. Г. Теория и практика футбол - М.: СпортАкадемПресс, 2008.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. Методика тренировки техники игры головой - М.: СпортАкадемПресс, 2006.
16. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФиС, 2017.
17. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов - М.: Спорт, 2022.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки - К.: Олимпийская литература, 2009.
19. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста - М.: Офсет, 2015.
20. Спирин А.Н. Футбол - М.: Олимпия Пресс, 2015.
21. Стрельников В.А. Воспитание выносливости - М.: ФиС, 2011.
22. Суворов В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности - Краснодар, 2016.
23. Шон Г. Программа юношеских тренировок - М.: РА Квартал, 2017.
https://apni.ru/article/3628-osobennosti-psikhologicheskoy-podgotovki-yunhups://inГонrok.ru/tehnicheskaya_i_takticheskaya_podgotovka_yu_nyh_futbolistov-365763.htm
<https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-takticheskoy-podgotovki-futbolistov-v-period-uglublennoy-spetsializatsii>
<https://kopilka.edu-eao.ru/osobennosti-tehnicheskoi-i-takticheskoy-podgotovki-yunvh->