

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 24. 06. 2025 г
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 8-р от 24. 06. 2025 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Футбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Фирсина Г. А.-
старший методист СП-ДЮСШ
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица

с. Большая Глушица, 2025 г.

Краткая аннотация

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

По разноуровневой программе «Футбол» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники, тактики и простейшими способами игры в футбол, а также разовьют свои имеющиеся навыки в данном виде спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками игры.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта.

В муниципальном районе Большеглушицкий Самарской области футбол пользуется огромной популярностью среди детского и взрослого населения, у каждого юного жителя района есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом с раннего возраста. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь на стадионе, в спортивном зале посредством занятий игровыми видами спорта, способствующими развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качества, которые позволят детям легко адаптироваться в социуме.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет

формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей футболом во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения обучающихся использовать упражнения для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение футбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Новизна программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 3 года обучения, предусматривает последовательное (линейное) освоение содержания материала по годам обучения разными детьми одновременно, исходя из возможностей и запросов обучающихся. Программа нацелена на решение задач, определённых в Концепции развития дополнительного образования в РФ, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, на удовлетворение потребностей детей. По форме организации образовательного процесса она является модульной, по принципу дифференциации разноуровневой, предусматривает последовательное (линейное) освоение содержания материала по годам обучения разными детьми одновременно, исходя из возможностей и запросов обучающихся.

Отличительной особенностью программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа состоит из 3 уровней: ознакомительного, базового, продвинутого. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков игры, а также имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться). Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации

на период до 2030 года;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень «Ознакомительный» 1 год обучения — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень «Базовый» 2 год обучения — для обучающихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень «Продвинутый» 3 год обучения — для обучающихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных

заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

Ознакомительный уровень:

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

базовый уровень:

- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить удары по мячу и остановки мяча;
- овладеть игрой и комплексным развитием психомоторных способностей;

продвинутый уровень:

- освоить технику ведения мяча;

- освоить технику ударов по воротам;
- закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоить тактику игры.

Развивающие:

Ознакомительный уровень:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные способности;

базовый уровень:

- развить выносливость;

продвинутый уровень:

- развить скоростные и скоростно-силовые способности;
- формировать социально-коммуникативную грамотность.

Воспитательные:

Ознакомительный уровень:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

базовый уровень:

- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;

продвинутый уровень:

- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Возраст обучающихся.

Программа «Футбол» адресована обучающимся с 6 лет до 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем часов в год – 126 часов.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, турниры, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Перерыв между занятиями 5-10 минут.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: разноуровневый

Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности.

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

Личностные	<ul style="list-style-type: none">- обладают чувством собственного достоинства,- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою;- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки.
Метапредметные	<p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none">-умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none">- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none">- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,-умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
Предметные	<p>К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:</p> <p>Знают:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - физиологические особенности развития организма и влияние физических упражнений на организм; - элементарные правила техники выполнения упражнений; - общие термины; базовые предметные и межпредметные понятия; <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять элементарные технические и тактические приёмы игры в футбол; - использовать приёмы групповых и командных действий; - организовывать межличностное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками во время игры
--	---

Предметные результаты по образовательной программе «Футбол» предусмотрены по изучению каждого модуля и года обучения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

- 1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- 2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- 3.Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Уровни усвоения	Результат
Высокий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт – результат выступлений на соревнованиях разного уровня по футболу.
Средний уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Ожидаемые результаты:

К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- осваивают технику и тактику игры в футбол.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Способы определения результативности

- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: по окончании изучения модуля программы оценивается уровень подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся (тестирование).
- итоговый контроль: тестирование, участие в соревнованиях между группами; участие в соревнованиях разного уровня (районный, межрайонный, региональный, Всероссийский).

Формы проведения итоговой аттестации по реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между группами.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах и первенствах.
- открытые занятия.
- участие в соревнованиях разного уровня.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний. (Приложение 1)

Учебный план программы «Футбол»

№ п п	Название разделов, модулей	Количество часов								
		1 год обучения «Ознакомительный»			2 год обучения «Базовый»			3 год обучения «Продвинутый»		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	12	30	42	8	34	42	9	33
	Спортивно-техническая деятельность с	42	5	37	42	4	38	42	7	35

	общеразвивающей направленностью									
	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	11	31	42	6	36	42	5	37
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	итого	126	28	98	126	18	108	126	21	105

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

Учебно-тематический план 1 года обучения «Ознакомительный»

Целью программы 1 года обучения является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить удары по мячу и остановку мяча;

Развивающие:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повышение функциональных способностей;
- развить выносливость;

- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1	Введение. Теоретическая подготовка	5	5	-	Наблюдение, беседа, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	35	6	29	
3	Подведение итогов.	2	1	1	
	Всего	42	12	30	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
	2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»				
1	Введение. Специальная физическая подготовка	18	3	15	Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	15	-	15	
3	Техническая подготовка	7	1	6	
4	Подведение итогов	2	1	1	
	Всего	42	5	37	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
	3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»				
1	Введение. Техничко-тактическая подготовка	21	5	16	Выполнение нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	19	2	17	
3	Подведение итогов	2	1	1	
	Всего	42	8	34	

	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
	ИТОГО	126	25	101	

Содержание ПЕРВОГО модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Введение. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков. История развития футбола в России.

Тема 2. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 3. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 4. Физическая подготовка юного спортсмена

Общая физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 3. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами и без. Тема

4. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств футболиста.

Тема 5. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика

Тема 1. Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта, спортивные игры.

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в

движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на

двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
 - эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.
- Тема 6. Упражнения на координацию:
1. Удержать мяч на голове, медленно присесть и встать.
 2. Касание пяток пальцами рук.
 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
 4. Прыжки боком через фишки.
 5. Передвижение вправо и влево через фишки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.
5. Сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать.

Тема 7. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 8. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 9. Кроссовая подготовка или ходьба на лыжах 1—2 км.

Подвижные игры.

Тема 10. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Соревнования разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 1 модуля обучающиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влиянии различных упражнений на развитие организма.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.

Содержание ВТОРОГО модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Введение. Специальная физическая подготовка

Теория.

Тема 1. Специальные упражнения и их значение в подготовке футболистов.

Тема 2. Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке футболистов.

Практика.

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице. Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Общая физическая подготовка.

Практика:

Тема 1. Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Тема 2. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м., 6-ти минутный или 12-ти минутный бег.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 7. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 8. Кроссовая подготовка.

Тема 9. Подвижные игры.

Тема 10. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости.

Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники игры в футбол.

Понятие о технике игры.

Практика:

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и движущемуся мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча

изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 3. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 4. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 5. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники игры.

Содержание ТРЕТЬЕГО модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Введение. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

Тема 1. Значение тактической подготовки в футболе. Правила игры в футбол. Основы тактики игры в футбол. Совершенствование тактики игры.

Тема 2. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика:

Тактика атаки.

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атакующего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тактика защиты

Тема 3. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли

открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры.

Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика:

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворага, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и спадением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Специальная физическая подготовка

Теория.

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Тема 2. Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке футболистов.

Практика.

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля обучающиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники и тактики игры в футбол.

Учебно-тематический план 2 года обучения «Базовый»

Целью программы 2 года обучения является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи 2 года обучения**Обучающие:**

- формировать культуру движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить удары по мячу и остановку мяча;

Развивающие:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повышение функциональных способностей;
- развить выносливость;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1	Введение. Теоретическая подготовка	5	5	-	Наблюдение, беседа, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	35	2	33	
3	Подведение итогов.	2	1	1	
	Всего	42	8	34	
	Электронное обучение с	Электронное обучение с применением дистанционных			

	применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).	образовательных технологий (по приказу учреждения).			
	2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»				
1	Введение. Специальная физическая подготовка	17	2	15	Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	10	-	10	
3	Техническая подготовка	13	1	12	
4	Подведение итогов	2	1	1	
	всего	42	4	38	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).			
	3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»				
1	Введение. Техничко-тактическая подготовка	20	3	17	Выполнение нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
3	Подведение итогов	2	1	1	
	всего	42	6	36	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).			
	ИТОГО	126	18	108	

Содержание ПЕРВОГО модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Введение. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков. История развития футбола в России.

Тема 2. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 3. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 4. Физическая подготовка юного спортсмена

Общая физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 3. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами и без. Тема

4. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств футболиста.

Тема 5. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика

Тема 1. Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта, спортивные игры.

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, крестным шагом.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный. Тема 6. Упражнения на координацию:

1. Удержать мяч на голове, медленно присесть и встать.

2. Касание пяток пальцами рук.

3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу

4. Прыжки боком через фишки.

5. Передвижение вправо и влево через фишки. Упражнения для мышц стопы:

6. Ходьба на носках.

7. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

8. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

9. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

10. Сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать.

Тема 7. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 8. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 9. Кроссовая подготовка или ходьба на лыжах 1—2 км. Подвижные игры.

Тема 10. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 1 модуля обучающиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влиянии различных упражнений на развитие организма.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.

Содержание ВТОРОГО модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Введение. Специальная физическая подготовка

Теория

Тема 1. Специальные упражнения и их значение в подготовке футболистов.

Тема 2. Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке футболистов.

Практика

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Общая физическая подготовка.

Практика:

Тема 1. Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
- Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
- Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Тема 2. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м., 6-ти

минутный или 12-ти минутный бег.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 7. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 8. Кроссовая подготовка.

Тема 9. Подвижные игры.

Тема 10. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости.

Техническая подготовка

Теория

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники игры в футбол. Понятие о технике игры.

Практика

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и движущемуся мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Тема 3. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 4. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 5. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники игры.

Содержание ТРЕТЬЕГО модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Технико-тактическая подготовка

Тактическая подготовка

Теория:

Тема 1. Значение тактической подготовки в футболе. Правила игры в футбол. Основы тактики игры в футбол. Совершенствование тактики игры.

Тема 2. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика:

Тактика атаки.

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью отрезать атакующего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном маневре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнеров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тактика защиты

Тема 3. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры.

Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика:

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и движущемуся мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и спадением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.
Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу из-за плеча на точность.
Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Специальная физическая подготовка

Теория

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Тема 2. Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке футболистов.

Практика.

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля обучающиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники и тактики игры в футбол.

Учебно-тематический план 3 года обучения «Продвинутый»

Целью программы 3 года обучения является использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи 3 года обучения

1. Совершенствовать специальную физическую подготовленность.
2. Овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
3. Овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
4. Индивидуализация подготовки.
5. Совершенствовать навыки соревновательной деятельности по футболу.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	3,5	3,5	-	Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	30,5	4	26,5	
3	Техническая подготовка	6	1	5	
4	Подведение итогов.	2	0,5	1,5	
	Всего	42	9	33	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).			
	2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»				
1	Вводное занятие. Специальная физическая подготовка	18	2	16	Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	10	-	10	
3	Техническая подготовка	12	2	10	
4	Подведение итогов.	2	-	2	
	всего	42	4	38	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).			
	3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»				
1	Вводное занятие. Техническая подготовка	20	4	16	Выполнение нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
3	Подведение итогов.	2	-	2	
	всего	42	6	36	
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).			
	ИТОГО	126	18	108	

**Содержание ПЕРВОГО модуля
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Тема 2. Техническая подготовка юного спортсмена.

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

Тема 3. Тактическая подготовка юного спортсмена.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Тема 4. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Общая психологическая подготовка и специальная к конкретному соревнованию. Уровень соревновательной мотивации. Эмоциональная устойчивость. Способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 2. Роль комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, в повышении физических качеств юных футболистов.

Тема 3. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств футболиста.

Тема 4. Специфика общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Практика:

Тема 1. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 5. Упражнения на координацию.

Тема 6. Упражнения для мышц стопы.

Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в футбол. Характеристика приемов игры. Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика:

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и движущемуся мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на

точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и спадением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 1 модуля обучающиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Содержание ВТОРОГО модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Введение. Специальная физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Значение упражнений на развитие координации в подготовке футболистов. Тема 2. Специальные упражнения с футбольным мячом и набивными мячами.

Тема 3. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Практика:

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчкомодной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахомруками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. **Индивидуальные действия с мячом.**

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в

зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Тема 2. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 - при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Тема 3. Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, вбрасывание мяча.

Практика

Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и спадением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты

К окончанию 2 модуля обучающиеся:

- укрепляют здоровье
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Содержание ТРЕТЬЕГО модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Вводное занятие. Техничко-тактическая подготовка

Теория

Тема 1. Тактика атаки. Быстрое нападение. Позиционное нападение.

Тема 2. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Тема 3. Техника передвижения.

Тема 4. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.

Тема 5. Обманные движения. Отбор мяча.

Тема 6. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Практика

Тактическая подготовка

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атакующего соперника, пока он не успел вернуться в оборону. Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тема 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействию получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Тема 6. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 7. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 8. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Тема 9. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 10. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 11. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 12. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 13. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 14. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Специальная физическая подготовка

Практика

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Подведение итогов. Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля обучающиеся:

- укрепляют здоровье, развивают специальные физические качества;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

Воспитательная деятельность.

Цель: создание условий для формирования социально-активной и физически здоровой личности, через занятия физической культурой.

Задачи:

- способствовать воспитанию потребности в творческом труде, трудолюбия как высокой ценности в жизни;
- воспитать умение работать самостоятельно и в коллективе;
- воспитать любовь к малой родине;
- сформировать интерес к техническому творчеству;
- сформировать у обучающихся, готовности к взаимовыручке и сотрудничеству;
- способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Технологии воспитания

- личностно-ориентированное обучение и воспитание;
- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность);
- технология проектного обучения.

Формы и методы воспитательной работы: беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

Формы и методы воспитательной работы: беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

Планируемые результаты воспитательной деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью через занятия физкультурой.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение спортивных праздников;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

Календарный план воспитания на учебный год

№	Основные воспитательные качества	Формы и название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Духовно-нравственные и патриотические качества	Акция «Свеча памяти» за детей, погибших в Беслане Беседа: «Страницы Великой Победы»	3 сентября 7 мая	Фото и заметка о беседе в группе ВК
2	Здоровьесбережение	Беседа: «Всемирная сеть. Польза и вред»	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
3	Активная жизненная позиция	Участие в досуговых мероприятиях СП-ДЮСШ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
4	Трудовое воспитание	Беседа: «Дисциплина и порядок – наши верные друзья»	сентябрь	Заметка о беседе в группе ВК
5	Сплочённость детского коллектива (добровольческие качества)	Участие в судействе соревнований.	в течение учебного года	Заметка о беседе в группе ВК

Ожидаемые результаты воспитания:

Обучающийся:

- имеет результат творческой деятельности (проект);
- имеет способность работать самостоятельно и в коллективе; проявляет активное участие в мероприятиях;

– демонстрирует готовность к взаимовыручке и сотрудничеству;

Показатели уровня сформированности различных качеств личности:

- личностный рост каждого ребенка;
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки;
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся;
- уровень трудовой культуры;
- наличие творческого итогового проекта.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы

Организация занятий с обучающимися, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Начальное обучение юных футболистов 6-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Ознакомление начинающих футболистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу. Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

На втором году обучения время на физическую подготовку уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке педагог может планировать на подготовку обучающихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с обучающимися является занятие. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятиях уделяется подготовке обучающихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

По дополнительной программе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе.

Изучение *теоретического* материала осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для групп 3 года обучения. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника педагога, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психологическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями обучающихся. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей обучающихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне

которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

2. *Удары по воротам на точность* выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (11-12 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

3. *Жонглирование мячом.* Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Перечень ресурсов, доступных для занятий при дистанционном формате обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

	Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
ОФП	Комплекс общеразвивающих упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0
	Комплекс ОФП для детей	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA
	ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 2	https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM
	Комплекс упражнений для мышц пресса 7-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&feature=youtu.be
	ОРУ с мячом для детей	https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для мышц спины	https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений сидя на стуле	https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be
	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp_k&feature=youtu.be
	Силовая тренировка 10-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&feature=emb_logo

	Комплекс упражнений для развития прыгучести	https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4
	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&feature=emb_title
	Упражнения «планка»	https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo
	Суставная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=joZCuAsu4SU&feature=emb_logo
	Дыхательная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=cjSsBhl-7Tg&feature=emb_logo
Футбол	История возникновения футбола	https://www.youtube.com/watch?v=wLRtvullcfc
	Базовые упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ
	Комплекс упражнений для игровых видов спорта (футбол)	https://www.youtube.com/watch?v=FwJvseaNUEg
	Футбольное поле	https://www.youtube.com/watch?v=FwXvsW4hkyw
	Технические элементы	https://www.youtube.com/watch?v=NPO1epttNX4
	Ведение мяча	https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo
	Разминка с мячом	https://www.youtube.com/watch?v=qlXz-di-XNs
	Тренировка	https://www.youtube.com/watch?v=fXsokmFgHQ4
	Правила соревнований	https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ФОК «НИКА» с разметкой футбольных площадок с воротами.

Спортивный инвентарь:

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- Спортивный зал;
- Тактическая доска;
- компьютер;

Для практических занятий необходимы:

- футбольные мячи
- мячи мини-футбольные
- конуса тренировочные
- мяч волейбольный
- фишки переносные
- мантишки

- секундомер
- игровая форма
- свисток
- спортивный зал
- координационные лестницы

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

Список литературы:

1. Андреев С.Н., Полишкис. М.С. Футбол. Москва, 2018.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2020.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., Футбол. Методика тренировки техники головой «ТВТ Дивизион», 2020.
4. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (I этап 8-10 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018
3. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (II этап 11-12 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018
4. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (III этап 13-15 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018
5. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (IV этап 16-17 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018
6. Кук. М.В. 101 упражнение для юных футболистов) «Астрель» Москва, 2017
7. Немчинов В.В., Паротиков В.А.. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 2020.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ
Министерство образования и науки РФ
Российский футбольный союз

www.minsport.gov.ru
<http://минобрнауки.рф/>
<http://www.rfs.ru/>

**Календарный учебный график
программы «Футбол»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»							
1	01.09.2025	15.00-16.30	2	Вводное занятие. История развития футбола в России.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	03.09.2025	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры с элементами футбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	08.09.2025	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	10.09.2025	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.09.2025	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	17.09.2025	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2025	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	24.09.2025	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	29.09.2025	15.00-16.30	2	Передвижения	Лекция/	спортивный зал	Беседа/ опрос

				боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	й зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	01.10.2025	15.00-16.10	1,5	Ведение мяча с обводкой стоек.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	06.10.2025	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	08.10.2025	15.00-16.10	1,5	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	13.10.2025	15.00-16.30	2	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
14	15.10.2025	15.00-16.10	1,5	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	20.10.2025	15.00-16.30	2	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	22.10.2025	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	27.10.2025	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	29.10.2025	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры с элементами футбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	05.11.2025	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

20	10.11.2025	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	12.11.2025	15.00-16.30	2	Передачи мяча в парах/в кругу/ в тройках от груди ударом об пол/за спиной, из-за головы	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.11.2025	15.00-16.10	1,5	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	19.11.2025	15.00-16.30	2	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	24.11.2025	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

1	26.11.2025	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Правила игры в мини-футбол.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	01.12.2025	15.00-16.10	1,5	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	03.12.2025	15.00-16.30	2	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	08.12.2025	15.00-16.10	1,5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	10.12.2025	15.00-16.30	2	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	15.12.2025	15.00-16.10	1,5	Совершенствование передачи мяча и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				остановки мяча в парах на месте.			умений и навыков, наблюдение
7	17.12.2025	15.00-16.30	2	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	22.12.2025	15.00-16.10	1,5	Эстафеты с ведением мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	24.12.2025	15.00-16.30	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	29.12.2025	15.00-16.10	1,5	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	12.01.2026	15.00-16.30	2	Игра в квадрате.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	14.01.2026	15.00-16.10	1,5	Ввод мяча в игру.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	19.01.2026	15.00-16.30	2	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
14	21.01.2026	15.00-16.10	1,5	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	26.01.2026	15.00-16.30	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	28.01.2026	15.00-16.10	1,5	Эстафеты с ведением мяча	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.02.2026	15.00-16.30	2	Совершенствование остановки мяча	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				внутренней стороной стопы и подошвой.			умений и навыков, наблюдение
18	04.02.2026	15.00-16.10	1,5	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	09.02.2026	15.00-16.30	2	Остановка мяча грудью.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	11.02.2026	15.00-16.10	1,5	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	16.02.2026	15.00-16.30	2	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.02.2026	15.00-16.10	1,5	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	25.02.2026	15.00-16.30	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	02.03.2026	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов .	Контроль ные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

1	04.03.2026	15.00-16.30	2	Вводное занятие.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	11.03.2026	15.00-16.10	1,5	Совершенствование ударов по летящему мячу.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	16.03.2026	15.00-16.30	2	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	18.03.2026	15.00-16.10	1,5	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

5	23.03.2026	15.00-16.30	2	Совершенствование техники обводки.	Лекция/ тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	25.03.2026	15.00-16.10	1,5	Умение найти свободное пространство и занять его.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	30.03.2026	15.00-16.30	2	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	01.04.2026	15.00-16.10	1,5	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	06.04.2026	15.00-16.30	2	Ловля мяча, летящего навстречу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	08.04.2026	15.00-16.10	1,5	Ловля мяча сверху в прыжке.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	13.04.2026	15.00-16.30	2	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	15.04.2026	15.00-16.10	1,5	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	20.04.2026	15.00-16.30	2	Отбор мяча перехватом.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	22.04.2026	15.00-16.10	1,5	Отбор мяча корпусом.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.04.2026	15.00-16.30	2	Отбор мяча в подкате.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
16	29.04.2026	15.00-16.10	1,5	Совершенствование техники отбора мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	06.05.2026	15.00-16.30	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.05.2026	15.00-16.10	1,5	Розыгрыш свободного удара.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	12.05.2026	15.00-16.30	2	Розыгрыш штрафного удара.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.05.2026	15.00-16.10	1,5	Розыгрыш углового удара.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.05.2026	15.00-16.30	2	Совершенствование розыгрыша стандартов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.05.2026	15.00-16.10	1,5	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.05.2026	15.00-16.30	2	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.05.2026	15.00-16.10	1,5	Игра в «Стенку».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	25.05.2026	15.00-16.30	2	Совершенствование игры в «стенку».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

26	27.05.2026	15.00-16.10	1,5	Игра в «Стенку».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	29.05.2026	15.00-16.30	2	Подведение итогов.	Тестирование	спортивный зал	Тестирование

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

2. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (11-12 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

3. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 1 года обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8)	Бег 60 м (не более 12,0)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 4 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 360 см)	(не менее 300 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 9,3 с.)	(не более 9,5 с.)
Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 2 года обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более	Бег на 30 м с мячом (не

	6,4 с)	более 6,7 с)
	Бег 60 м (не более 11,4)	Бег 60 м (не более 11,6)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 6 раз)	(не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 370 см)	(не менее 310 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 9,1 с.)	(не более 9,5 с.)
Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 3 года обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,2 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,5 с)
	Бег 60 м (не более 11,0)	Бег 60 м (не более 11,2)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 8 раз)	(не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 390 см)	(не менее 330 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 8,7 с.)	(не более 9,1 с.)