

Комитет по образованию Егорьевского района Алтайского края

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена: Педагогическим Советом Протокол №1 от 28.08. 2024 г.	Утверждена: Приказ №57 - О от 28.08. 2024 г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Шинкаренко Андрей Анатольевич, педагог
дополнительного образования

с. Новоегорьевское
2024 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предназначена для учащихся 9 – 16 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. Образовательная составляющая программы направлена на формирование и развитие творческих способностей, и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в частности, занятий футболом.

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность программы

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

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12. 2023 г. № 618 - ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ»);
2. Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (от 7 мая 2024 года №309);
3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 - р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
5. Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 г. №535;

10. Положением о дополнительном образовании в МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №17/3 – О от 12.04.2019 г.);

11. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №57 – О от 28.08.2024 г.);

12. Образовательной программой дополнительного образования учащихся МОУ «Егорьевская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57-О);

13. Календарным учебным графиком начального общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57 -О);

14. Календарным учебным графиком основного общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57 -О).

Актуальность программы

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела кроме рук. Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Футбол — тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Новизна

- *Система поэтапного обучения и контроля.* В результате дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счёт. По окончании обучения они могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство.

- *Направленность на развитие не только физических и технических, но и личных качеств личности ребёнка.* Программа помогает ему заранее определиться в будущей сфере деятельности, профессии и сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

- *Введение раздела «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол».* Это позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни; • укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

Цель программы: выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами футбола.

Задачи:

обучающие:

- формировать знания в области физической культуры и спорта, в частности футбола;
- формировать знания по основам личной гигиене, режиме дня юного спортсмена, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- обучать техническим элементам и тактическим действиям, правилам игры в футбол;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

развивающие:

- развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст учащихся:

Программа «Футбол» адресована обучающимся в возрасте от 9 до 16 лет, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Сроки реализации программы - 1 год, всего 194 часа.

Формы организации деятельности: групповые и индивидуальные, фронтальные по подгруппам.

Формы обучения: тренировочные занятия, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Учебно-тренировочные занятия могут быть – комплексные, открытые занятия, участие в соревновательной деятельности.

Режим занятий

Занятия по программе «Футбол» проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность часа занятий – 30 минут.

Ожидаемые результаты:

Предметные

Учащиеся будут

знать:

- об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;
- знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;
- о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;
- базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- правила соревнований по футболу;
- о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;
- о видах соревнований, проводимых для детей и юношества в нашей стране;
- о современном состоянии футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе

уметь:

- организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту; - играть в футбол с соблюдением основных правил;

- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
- удары - ногой, головой.
- силовые единоборства, отбор;
- приём мяча: ногой, грудью.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

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

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Протокол № 1

тестовых упражнений по общей физической подготовке обучающихся по программе «Футбол»

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота	Сила	Скоростно- силовые качества
			Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)

			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								

Протокол № 2

тестовых упражнений по специальной физической подготовке обучающихся по программе «Футбол»

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			<i>Челночный бег 3х10м (сек)</i>		<i>Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)</i>		<i>Прыжок вверх со взмахом руками (см)</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Протокол № 3

тестовых упражнений по технической подготовке обучающихся по программе «Футбол»

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	<i>Жонглирование мячом, правой, левой 3 попытки (кол-во раз)</i>		<i>Ведение мяча 5м, обводка трех стоек змейкой и удар по воротам с 7 м. (сек)</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м., (7) м. (кол-во попаданий)</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Шкала оценки уровня физической, специальной и технической подготовленности обучающихся по программе «Футбол»

возраст	уровень	ОФ П			СФ П		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3х10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
12	<i>Высокий</i>	5.8	17	176	8.5	490	37
	<i>Средний</i>	5.9	15	172	8.6	465	35
	<i>Низкий</i>	6.0	13	168	8.7	410	32
13	<i>Высокий</i>	5.7	20	180	8.4	550	43

	<i>Средний</i>	5.8	18	175	8.5	480	40
	<i>Низкий</i>	5.9	16	170	8.6	430	38
14	<i>Высокий</i>	5.6	24	186	8.3	590	48
	<i>Средний</i>	5.7	22	180	8.4	550	44
	<i>Низкий</i>	5.8	20	175	8.5	500	40
15	<i>Высокий</i>	5.5	25	195	8.2	645	55
	<i>Средний</i>	5.6	23	190	8.3	590	52
	<i>Низкий</i>	5.7	22	186	8.4	530	49

во зр	У Р о з	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7м (сек)	Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м, (7м) (кол-во попаданий)
12	<i>Высокий</i>	13	9.6	7
	<i>Средний</i>	12	9.7	6
	<i>Низкий</i>	11	9.8	5
13	<i>Высокий</i>	14	9.5	8
	<i>Средний</i>	13	9.6	7
	<i>Низкий</i>	12	9.7	6
14	<i>Высокий</i>	15	9.4	8
	<i>Средний</i>	14	9.5	7
	<i>Низкий</i>	13	9.6	6
15	<i>Высокий</i>	16	9.3	9
	<i>Средний</i>	15	9.4	8
	<i>Низкий</i>	14	9.5	7

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Формы подведения итогов

Раздел 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1	Введение	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	15	беседа
3	Общая физическая подготовка	60	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	56	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	47	диагностика

6	Соревновательная деятельность	9	соревнования
7	Судейская и инструкторская подготовка	2	практика
8	Контрольные занятия	4	аттестация промежуточная и итоговая
ИТОГО		194	

Календарно - тематический план программы дополнительного образования по футболу на 2024-2025 учебный год

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения
		Практика	Теория	
1	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП	-	1	04.09.24
2	Беговые упражнения. Элементы спортивных игр	1		04.09.24
3	Беговые упражнения. Элементы спортивных игр	2		07.09.24
4	Прыжковые упражнения. Упражнений для развития быстроты	2		09.09.24
5	Прыжковые упражнения. Упражнений для развития быстроты	2		11.09.24
6	Прыжковые упражнения. Упражнений для развития быстроты	2		14.09.24
7	Выполнение контрольно-тестовых упражнений	1		16.09.24
8	Упражнений для развития быстроты. Удары по мячу ногой	1		16.09.24
9	Упражнений для развития быстроты. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой	2		18.09.24
10	Беговые упражнения. Элементы спортивных игр	2		21.09.24
11	Беговые упражнения. Элементы спортивных игр	2		23.09.24
12	Беговые упражнения. Элементы спортивных игр.	2		25.09.24
13	Беговые упражнения. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой	2		28.09.24
14	Разминка, её значение в тренировке. Самоконтроль	-	1	30.09.24
15	Упражнения для развития выносливости	1		30.09.24

16	Беговые упражнения. Элементы спортивных игр	2		02.10.24
17	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с мячом	2		05.10.24
18	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с мячом	2		07.10.24
19	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с мячом	2		09.10.24
20	Упражнения для развития ловкости. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой	2		12.10.24
21	Упражнения для развития силы. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой	2		14.10.24
22	Упражнения для развития силы. Элементы спортивных игр	2		16.10.24
23	Упражнения для развития силы. Элементы спортивных игр	2		19.10.24
24	Упражнения для развития ловкости. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой	2		21.10.24
25	Правила игры в футбол, основные футбольные термины	-	1	23.10.24
26	Выполнение контрольно-тестовых упражнений	1		23.10.24
27	Упражнения для развития ловкости. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой	2		26.10.24
28	Размеры поля, состав команды. Технические требования к оборудованию и инвентарю	-	1	06.11.24
29	Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой	1		06.11.24
30	Упражнения с сопротивлением. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой	2		09.11.24
31	Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма	-	1	11.11.24
32	Элементы спортивных игр	1		11.11.24
33	Силовые упражнения. Подвижные игры с мячом	2		13.11.24
34	Силовые упражнения. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой	2		16.11.24
35	Общеразвивающие упражнения. Ведение	2		18.11.24

	мяча. Остановка мяча			
36	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча	2		20.11.24
37	Упражнений для развития быстроты. Ведение мяча. Остановка мяча	2		23.11.24
38	Удары в движении различными способами. Упражнения с сопротивлением.	2		25.11.24
39	Упражнения с сопротивлением. Удары в движении различными способами	2		27.11.24
40	Удары в движении различными способами. Подвижные игры	2		30.11.24
41	Удары в движении различными способами. Подвижные игры	2		02.12.24
42	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры	2		04.12.24
43	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры	2		07.12.24
44	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнений для развития быстроты	2		09.12.24
45	Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме	-	1	11.12.24
46	Элементы спортивных игр	1		11.12.24
47	Ведение мяча с увеличением скорости движения. Подвижные игры	2		14.12.24
48	Ведение мяча с увеличением скорости движения. Подвижные игры	2		16.12.24
49	Акробатические упражнения Элементы спортивных игр	2		18.12.24
50	Акробатические упражнения Элементы спортивных игр	2		21.12.24
51	Упражнений для развития быстроты. Ведение мяча с увеличением скорости движения	2		23.12.24
52	Упражнений для развития быстроты. Ведение мяча с увеличением скорости движения	2		25.12.24
53	Силовые упражнения. Ведение мяча с обводкой движущихся соперников	2		28.12.24
54	Силовые упражнения. Ведение мяча с	2		11.01.25

	обводкой движущихся соперников			
55	Утомление, первые признаки	-	1	13.01.25
56	Ведение мяча с обводкой движущихся соперников	1		13.01.25
57	Общеразвивающие упражнения. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом.	2		15.01.25
58	Общеразвивающие упражнения. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом	2		18.01.25
59	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча	2		20.01.25
60	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча. Остановка мяча	2		22.01.25
61	Ведение и остановка мяча. Подвижные игры	2		25.01.25
62	Ведение мяча и остановка мяча. Подвижные игры	2		27.01.25
63	Упражнений для развития быстроты. Ведение мяча и остановка мяча	2		29.01.25
64	Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена	-	1	01.02.25
65	Ведение мяча и остановка мяча	1		01.02.25
66	Отбор мяча. Ударом и остановкой ногой в широком выпаде. Силовые упражнения	2		03.02.25
67	Упражнений для развития быстроты. Отбор мяча. Ударом и остановкой ногой в широком выпаде	2		05.02.25
68	Акробатические упражнения. Элементы спортивных игр	2		08.02.25
69	Акробатические упражнения. Отбор мяча. Ударом и остановкой ногой в широком выпаде	2		10.02.25
70	Место футбола в Олимпийской системе игр	-	1	12.02.25
71	Отбор мяча. Ударом и остановкой ногой в широком выпаде. Подвижные игры	1		12.02.25
72	Подвижные игры. Отбор мяча в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади	2		15.02.25
73	Упражнений для развития быстроты. Отбор мяча в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади	2		17.02.25
74	Упражнения с сопротивлением. Отбор	2		19.02.25

	мяча в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади			
75	Упражнения с сопротивлением. Элементы спортивных игр	2		22.02.25
76	Упражнения для развития ловкости. Отбор мяча в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади	2		24.02.25
77	Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты	-	1	26.02.25
78	Судейство учебных игр в качестве помощника судьи, секретаря	1		26.02.25
79	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		01.03.25
80	Оформление судейских игровых протоколов. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		03.03.25
81	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		05.03.25
82	Силовые упражнения. Элементы спортивных игр	2		10.03.25
83	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Подвижные игры	2		12.03.25
84	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Подвижные игры	2		15.03.25
85	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Элементы спортивных игр	2		17.03.25
86	Групповые действия. Взаимодействие с партнерами. Элементы спортивных игр.	2		19.03.25
87	Групповые действия. Взаимодействие с партнерами. Упражнений для развития быстроты	2		22.03.25
88	Средства и методы профилактики простудных заболеваний	-	1	31.03.25
89	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. Техника вратаря	1		31.03.25
90	Силовые упражнения. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия	2		02.04.25
91	Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки	-	1	05.04.25
92	Элементы спортивных игр. Техника вратаря	1		05.04.25

93	Упражнения с сопротивлением. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия	2		07.04.25
94	Упражнений для развития быстроты. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия	2		09.04.25
95	Силовые упражнения. Подвижные игры	2		12.04.25
96	Участие в соревнования по футболу	2	-	14.04.25
97	Физические качества и методы их развития	-	1	16.04.25
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений.	1		16.04.25
99	Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств	-	1	19.04.25
100	Выполнение контрольно-тестовых упражнений	1		21.04.25
101	Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления	-	1	21.04.25
102	Упражнений для развития быстроты	1		23.04.25
103	Подвижные игры. Соревнования по футболу	2		26.04.25
104	Участие в соревнования по футболу	2		28.04.25
105	Судейство учебных игр в качестве помощника судьи, секретаря. Оформление судейских игровых протоколов	1		30.04.25
106	Беговые упражнения. Тактика нападения и защиты	1		30.04.25
107	Беговые упражнения. Тактика нападения и защиты	2		03.05.25
108	Беговые упражнения. Упражнения для развития выносливости	2		05.05.25
109	Участие в соревнованиях по футболу	2		10.05.25
110	Прыжковые упражнения. Упражнений для развития быстроты	2		12.05.25
111	Прыжковые упражнения. Упражнений для развития быстроты	2		14.05.25
112	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	2		17.05.25
113	Упражнений для развития быстроты. Тактика нападения и защиты	2		19.05.25

11 4	Участие в соревнования по футболу	2		21.05.25
	Всего	194		

Раздел 3. Содержание программы

1. Введение.

Правила техники безопасности во время занятий футболом. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового футбола. Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты. Место футбола в Олимпийской системе игр.

Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Разминка, её значение в тренировке. Самоконтроль.

Утомление, первые признаки. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Размеры поля, состав команды, технические требования к оборудованию и инвентарю.

Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки.

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств.

3. Общая физическая подготовка.

Беговые упражнения.

Гладкий бег, бег с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.

Общеразвивающие упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами, ловля в различных исходных положениях, упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания.

Подвижные игры.

Игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат, перевороты в стороны и вперед.

4. Специальная физическая подготовка.

Упражнений для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10. Ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы.

Комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссовый бег

Элементы спортивных игр.

Баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

5. Техничко - тактическая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для

партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.

Отбор мяча. Ударом и остановкой ногой в широком выпаде, в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперник. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Командные действия. *Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от ворот противника. Организация обороны по принципу зонной защиты.

6. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Судейская и инструкторская практика.

Судейство учебных игр в качестве помощника судьи, секретаря. Оформление судейских игровых протоколов.

8. Контрольные занятия.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Раздел 5. Ресурсное содержание программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
 2. Футбольное поле стандартных размеров.
 3. Футбольное поле на открытом воздухе с грунтовым с утрамбованным бес пыльным грунтом.
- обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс, группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося группы)

Наименование объектов и средств материально технического оснащения	Количество	Примечания
Дидактические карточки	Д	

Места проведение занятий		
Футбольное поле	1	
Спортивный зал	1	
Учебно-практическое		
Стандартные ворота (футбольные)	2	
Футбольные ворота 2×5 м	2	
Футбольные ворота 2×3 м	2	
Малые ворота 1,2× 0,80м	4	
Стойки для обводки	12	
Скакалки	К	На каждого
Мячи набивные различной массы	1	На двух
Мячи футбольные №4	К	На каждого
Мячи футбольные №5	К	На каждого
Отбивные сетки	2	
Сетки для мячей	2	
Компрессор для накачивания мячей	1	
Комплект фишек	1	
Конусы тренировочные	20	
Тренировочные манишки	К	
Игровая форма	К	
Планшет магнитный	1	

Раздел 5. Список литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
4. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.
5. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. -М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 180 с.
6. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
7. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. -М.: Человек, 2015. – 272 с.

8. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. -384 с.
9. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. -536 с.
10. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
11. Губа В.П. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.
12. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. – 236 с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Прилуцкий П.М. Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ТТТВСМ. ЦОП): метод. рекоменд. / П.М. Прилуцкий, Г.А. Рымашевский, А.А. Михеев [и др.]. – Мн., 2000. -19 с.
16. Скрипко А.Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Д. Скрипко. – М.: 2004. – 48 с.
17. Стула А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А. Стула. – Мн.: БГУФК, 1997. – 35 с.
18. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск – М., 1997. – 116 с.
19. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура образование и наука, 1999. -254 с.
20. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. – М., 1986. – 261 с.