

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Слободо-Туринская СШ»

С.Г. Захарова  
приказ №150-д от 29.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ФУТБОЛ**

Возраст обучающихся 6,5-10 лет  
Срок реализации программы: 4 года

**Авторы- составители:**

Климентьев А.С., тренер-преподаватель,  
Кучков С.Н., тренер-преподаватель

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»	
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная	
<b>Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу</b>		
1. ФИО	Климентьев Артём Сергеевич	Кучков Сергей Николаевич
2. Год рождения	1994	1972
3. Образование	Среднее профессиональное	Среднее профессиональное
4. Должность	Тренер-преподаватель	Тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	Первая	Высшая
6. Электронный адрес, Контактный телефон.	<a href="mailto:artyomgiallorossi@yandex.ru">artyomgiallorossi@yandex.ru</a> , 8 992 330 62 94	<a href="mailto:ksn_dussh@mail.ru">ksn_dussh@mail.ru</a> 8 912 035 09 55
<b>Сведения о программе</b>		
1. Нормативная база.	<p>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);</p> <p>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</p> <p>- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».</p> <p>- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;</p> <p>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);</p> <p>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <p>- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении</p>	

	<p>профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);</p> <p>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);</p> <p>- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)</p> <p>- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;</p> <p>- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;</p> <p>- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».</p> <p>- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;</p> <p>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».</p> <p>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».</p> <p>- Устав и локальные акты учреждения.</p>
2.Объем и срок освоения	4 года, 504 часа
3.Возраст обучающихся	6,5-10 лет
4.Уровень программы	базовый
5.Тип программы	Модифицированная

<b>Характеристика программы</b>	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
1.Цель программы	разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом.
2.Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка, час Специальная физическая подготовка, час Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая и соревновательная практика
3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.
4.Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5.Дата утверждения и Последней корректировки.	29.08. 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	Стр.6
1.1 Пояснительная записка	стр.6
1.2 Цели и задачи программы	стр.9
1.3 Планируемые результаты	стр.10
1.4 Содержание программы	стр.11
Учебный план	Стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения	стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения	стр.16
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 года обучения	стр.22
Учебно-тематический план с содержанием разделов 4 года обучения	стр.28
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	Стр.32
2.1 Условия реализации программы	стр.32
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.34
2.3 Список литературы	стр.35
<b>Приложение</b>	стр.36

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

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

Программа модифицированная, разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, автор-составитель М. А. Годик и др.]; Российский футбольный союз. - Москва: Советский спорт, 2011 (2011 г.), актуализирована в соответствии с условиями образовательной организации.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Программа составлена в соответствии с **нормативно - правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».
- Устав и локальные акты учреждения.

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям футболом, подготовку к участию в соревнованиях по футболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в детской среде. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных качеств и двигательных умений обучающихся.

Помимо этого, выявлен большой спрос со стороны родителей на занятия футболом с детьми младшего школьного возраста, т.к. они позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, способствуют формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Футбол является увлекательным видом спортивных

игр, представляющим собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 6,5 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функций.

Возрастной период с 6 до 10 лет является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча».

У детей в возрасте 6-7 лет период устойчивого внимания очень короткий, поэтому программой предусмотрены разнообразные короткие активные упражнения, со множеством небольших передышек. Занятия направлены на улучшение основных двигательных навыков: бег, прыжки, повороты, перекаты и т.д. Все эти движения являются основными элементами футбола. Содержанием программы предусмотрена серия забавных и увлекательных упражнений, связанных с футболом.

В это время объяснение, рассказ тренера не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно до 10 лет методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 10 годам практически завершается и в дальнейшем ее изменение зависит в основном только от тренировки. Юные футболисты в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приемов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств.

Быстрый рост спортивных результатов впервые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема.

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 7 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. Происходит активное развитие функций двигательного анализатора. Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Уже в 9-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе учебно-тренировочной работы.

Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 10 лет. В то же время у 8-летних детей точность развита слабо. Это объясняется тем, что у детей в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Это необходимо учитывать при проведении занятий.

Состав группы от 14 до 20 человек. Группы формируются разновозрастные (в пределах возрастного диапазона программы).



Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Уровневость программы.** Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Футбол», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

**Сроки реализации программы, её объём и режим занятий.** Программа рассчитана на 4 года обучения, 504 часа. 1 год обучения: 72 часа – 2 занятия в неделю по 1 часу; 2– 4 годы обучения: по 144 часа в год - 2 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Количество учебных недель	36	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
2	Количество учебных дней	72	72	72	72
3	Количество часов в неделю	2	4	4	4
4	Общее количество часов	72	144	144	144
5	Неделя I полугодия	17	17	17	17
6	Неделя II полугодия	19	19	19	19
7	Начало занятий	01.09	01.09	01.09	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05	31.05

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Перечень видов занятий:** групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

**Перечень форм подведения итогов:** зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом

**Задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить с историей развития игры в футбол, ее правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- сформировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить начальным умениям, навыкам и тактическим действиям при игре в футбол;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям при игре в футбол.

*Развивающие:*

- развитие любознательности как основы познавательной активности детей;
- развитие координации движений, повышение уровня технической и тактической подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствование умений и навыков игры;
- развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к игровой обстановке;
- формирование организаторских навыков.

### **1.3 Планируемые результаты**

*Предметные:*

- знания базовой истории футбола и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;
- выполнение ударов и бросков на максимально возможной для каждого обучающегося скорости;
- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*Метапредметные:*

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение планировать и организовывать свою деятельность;
- нацеленность на дальнейшее саморазвитие и самосовершенствование;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*Личностные:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- умение конструктивного разрешения конфликтов с учетом своего мнения и мнения окружающих;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### 1.4. Содержание программы

##### Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	14	2	-	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка, час	270	2	52	2	70	2	70	2	70
3	Специальная физическая подготовка, час	80	2	6	2	22	2	22	2	22
4	Техническая подготовка	78	1	2	2	23	2	23	2	23
5	Тактическая подготовка	16	-	1	2	3	2	3	2	3
6	Игровая и соревновательная практика	32	1	1	2	8	2	8	2	8
7	Итоговое занятие	14	-	2	-	4	-	4	-	4
Всего часов		504	8	64	14	130	14	130	14	130
			72		144		144		144	
ИТОГО по программе: 504 часа										

##### Учебно-тематический план

1 года обучения, 72 часа

№	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/аттестации
		всего	теория	практики	
1	Теория физической культуры и спорта	2	2	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	54	2	52	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	10	1	2	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	2	-	1	Наблюдение
6	Соревновательная практика	2	1	1	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, контрольные замеры.

Всего	72	8	64	
-------	----	---	----	--

## Содержание учебно – тематического плана

### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

**Тема.** Правила игры в футбол.

**Теория.** Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

**Тема.** Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

**Теория.** Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

**Тема.** Техника безопасности (Приложение №6)

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

**Теория.** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

**Практика.** В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

*Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.* Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

*Упражнения для развития быстроты.* Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, длину. Многоскоки. Бег вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Чередование ходьбы и бега, кроссы. Спортивные игры.

*Спортивные и подвижные игры.* Ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

#### **Практика.**

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки». Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель.

*Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек; бег с мячом на скорость). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности.

*Для вратарей.* Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых партнерами, в разные стороны, в прыжке.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

*Для вратарей.* Переворот в сторону с места. Стойка на голове, лопатках. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подброшенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

#### Раздел 4. Техническая подготовка

##### Практика

<b>1. Техника полевых игроков</b>
Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием голени
Бег челночный
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема

Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
<b>2.Техника вратаря</b>
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп
Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу

**Форма аттестации и контроля:** выполнение нормативов

## **Раздел5. Тактическая подготовка**

**Теория.**Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

**Практика.**Тактические действия

<b>Индивидуальные действия</b>
«Открытие»
Передачи
Ведение мяча и обводка
Удары по воротам
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами
<b>Командные действия</b>
Опека соперника без мяча
<b>Тактика игры вратаря</b>
Выбор места в воротах

**Форма аттестации и контроля:** наблюдение.

## **Раздел 6. Игровая и соревновательная практика.**

**Теория:** Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

**Практика:**

Участие в соревнованиях в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта в образовательной организации и района.

Подвижные игры:

На закрепление и совершенствование навыков бега: «Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «Кружилиха», «Скакалка-подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», 14 «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру», «Воробушки», «Сторож, жучка и зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка».

Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови - не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Игры на комплексное развитие координационных способностей «Квадрат», «Лови - не лови», «Школа мяча», «Мяч в центр», «С двумя мячами навстречу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Ловкие и меткие», «Дальние броски», «Мяч капитану», «Ведение мячей по кругу», «Салки с ведением», «Кто дальше бросит».

Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды	Количество игр
Контрольные	1
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	6

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях, результативность

**Раздел 7. Итоговое занятие.**

**Форма аттестации и контроля:** Сдача нормативов, контрольные замеры.

### Учебно-тематический план

2 года обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	72	2	70	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	25	2	23	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	5	2	3	Наблюдение.
6	Соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов. Контрольные замеры.
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### Содержание учебно – тематического плана

**Раздел 1. Теория физической культуры и спорта**

**Тема:**Правила игры. Организация и проведение соревнований.



**Теория.**Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

**Тема.**Техника безопасности.

**Теория.**Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом(Приложение №1). Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Базовые правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

**Тема.**Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

**Теория.**Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

**Тема.**Сведения о строении и функциях организма человека.

**Теория.**Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

**Тема.**Физическая культура и спорт в России.

**Теория.** Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

### **Практика:**

*Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.* Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

*Упражнения для развития быстроты.* Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, метание снарядов. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Чередование ходьбы и бега, кроссы. Спортивные игры.

*Спортивные и подвижные игры:* ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

#### **Практика.**

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м.

*Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом

вперед, спиной вперед и боком. Прыжки в глубину с места. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3 – 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом; бег с мячом на скорость). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

*Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых партнерами, в разные стороны, в прыжке.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

*Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка лопатках. Кувырок назад через. Переворот вперед с разбега. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подброшенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория.** Терминология футбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

**Практика.** Техническая подготовка

<b>1. Техника полевых игроков</b>
Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления

Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег зигзагом – с выпадом в стороны
Бег с подскоками
Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием голени
Бег челночный
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Удар – откидка мяча подошвой
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема
Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Отбор мяча выбиванием
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом
<b>2.Техника вратаря</b>
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов, зачёт

## Раздел 5. Тактическая подготовка

**Теория.** Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

**Практика**

<b>Индивидуальные действия</b>
«Открытие»
Отвлечение соперников
Передачи
Ведение мяча и обводка
Удары по воротам
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами
Комбинация «Стенка»
<b>Командные действия</b>
Опека соперника без мяча
<b>Тактика игры вратаря</b>
Выбор места в воротах
Введение мяча в игру
Подстраховка партнеров по обороне

**Форма аттестации и контроля:** наблюдение

**Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**

**Теория:** Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

**Практика.** Участие в соревнованиях в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта в образовательной организации и района. Подвижные игры:

На закрепление и совершенствование навыков бега: «Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «Кружилиха», «Скакалка-подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», 14 «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру», «Воробушки», «Сторож, жучка и зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка».

Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови - не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Игры на комплексное развитие координационных способностей «Квадрат», «Лови - не лови», «Школа мяча», «Мяч в центр», «С двумя мячами навстречу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Ловкие и меткие», «Дальние броски», «Мяч капитану», «Ведение мячей по кругу», «Салки с ведением», «Кто дальше бросит».

Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол*

Виды	Количество игр
Контрольные	1
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	6

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях в других видах спорта: «Лыжня России», весенний, осенний кросс.

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

**Форма аттестации и контроля:** Сдача нормативов, контрольные замеры.

### **Учебно-тематический план**

3 года обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	72	2	70	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	25	2	23	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	5	2	3	Наблюдение
6	Соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### **Содержание учебно – тематического плана**

#### **Раздел 1. Теория физической культуры и спорта**

**Тема.**Правила игры. Организация и проведение соревнований.

**Теория.**Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

**Тема.**Установка на игру и анализ игры.

**Теория.**Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава,– в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки. Подготовка к игре. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

**Тема.** Физическая культура и спорт в России.

**Теория.** Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

**Тема.** Развитие футбола в России и за рубежом.

**Теория.** Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Тема.** Сведения о строении и функциях организма человека.

**Теория.** Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

**Тема.** Техника безопасности.

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

**Форма аттестации и контроля:** тест, беседа.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

### **Практика:**

*Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.* Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

*Упражнения для развития быстроты.* Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание снарядов. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Чередование ходьбы и бега, кроссы. Спортивные игры.

*Спортивные и подвижные игры:* ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

#### **Практика.**

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м.

*Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Прыжки в глубину с места. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3



– 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом; бег с мячом на скорость). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

*Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых партнерами, в разные стороны, в прыжке.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

*Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка лопатках. Кувырок назад через. Переворот вперед с разбега. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подброшенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория.** терминология футбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

**Практика.** Техническая подготовка

<b>1. Техника полевых игроков</b>
Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег зигзагом – с выпадом в стороны
Бег с подскоками
Бег с высоким подниманием бедра

Бег с захлестыванием голени
Бег челночный
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Удар пяткой
Удар – откидка мяча подошвой
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении
Прием (остановка) опускающихся мячей бедром
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема
Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу
Обманные движения (финты)
Отбор мяча выбиванием
Отбор мяча перехватом
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом
<b>2.Техника вратаря</b>
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу
Выбивание мяча с рук

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

## Раздел 5. Тактическая подготовка

**Теория.** Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе (повторение).

**Практика.**

<b>Индивидуальные действия</b>
«Открытие»
Отвлечение соперников
Передачи
Ведение мяча и обводка
Удары по воротам
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами
Комбинация «Стенка»
<b>Командные действия</b>
Опека соперника без мяча
<b>Тактика игры вратаря</b>
Выбор места в воротах
Игра на выходах
Введение мяча в игру
Подстраховка партнеров по обороне

**Форма аттестации и контроля:** наблюдение

#### **Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**

**Теория:** Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях в других видах спорта: «Лыжня России», весенний, осенний кросс.

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол*

<b>Виды соревнований, игр</b>	<b>Количество игр</b>
Контрольные	2
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	12

#### **Раздел 7. Итоговое занятие**

**Форма аттестации и контроля:** сдача нормативов, контрольные замеры.

**Учебно-тематический план**  
4 года обучения, 144 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	4	4	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	72	2	70	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	25	2	23	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	5	2	3	Наблюдение
6	Соревновательная практика	10	2	8	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

**Содержание учебно – тематического плана**

**Раздел. Теория физической культуры и спорта**

**Тема.** Физическая культура и спорт в России.

**Теория.** Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

**Тема.** Развитие футбола в России и за рубежом.

**Теория.** Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Тема.** Сведения о строении и функциях организма человека.

**Теория.** Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

**Тема.** Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

**Теория.** Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения

работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

**Тема.** Правила игры. Организация и проведение соревнований.

**Теория.** Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Назначение судей.

**Тема.** Установка на игру и анализ игры.

**Теория.** Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

**Тема.** Охрана труда и техника безопасности.

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

**Форма аттестации и контроля:** беседа, тест

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

**Практика:**

*Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.* Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

*Упражнения для развития быстроты.* Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание снарядов. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Чередование ходьбы и бега, кроссы. Спортивные игры.

*Спортивные и подвижные игры:* ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

#### **Практика.**

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м.

*Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Прыжки в глубину с места. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3 – 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом; бег с мячом на скорость). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

*Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых партнерами, в разные стороны, в прыжке.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

*Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка лопатках. Кувырок назад через. Переворот вперед с разбега. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подброшенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория.** Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе.

**Практика.** Отрабатываются все приёмы игры в футбол

**Форма аттестации и контроля:** сдача контрольных нормативов

#### **5. Тактическая подготовка**

**Теория.** Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

**Практика.** Отрабатываются все действия игроков и вратаря.

**Форма аттестации и контроля:** наблюдение

## **Раздел 6. Игровая и соревновательная практика**

**Теория.** Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

**Практика.**

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол*

Виды соревнований, игр	Количество игр
Контрольные	3
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	16

**Форма аттестации и контроля:** участие в соревнованиях в других видах спорта: «Лыжня России», весенний, осенний кросс.

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

**Форма аттестации и контроля:** сдача нормативов, контрольные замеры.

# **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## **2.1 Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

- Спортивный зал 25х14м;
- Тренажёрный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки, фишки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Маленькие ворота для отработки точности передач, ударов и для игры в малых составах;
- Сетка для отработки точности ударов;
- Тренажер для обучения и отработки ударов по мячу;
- Арки точности для обучения точных передач.

*Кадровое обеспечение:*

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.



### Методические материалы:

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала, соблюдение требований техники безопасности (приложение 6). Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

### Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.

3	Техническ ие элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированн ое занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические</u> <u>материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревноват ельная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические</u> <u>материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижны е игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические</u> <u>материалы:</u> карточки.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка. <u>Методические</u> <u>материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

## 2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется после каждой темы занятия. Он проводится в виде наблюдения, выполнения упражнений, опроса и др.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний(приложение №4) и практических умений и навыков (приложение №1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов(приложение №2).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №3), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 5) и физической подготовке (приложение №1).

Теоретическая подготовка проводится в форме зачета.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

## 2.3 Список литературы

### *Литература для педагога:*

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

*Литература для учащихся (родителей)*

1. Айкхофф Ф. «Веселые пряталки на футболе» изд.: «Нигма», 2015.-16 с.
2. Венигер Б. «Пауль становится звездой футбола» изд.: Редакция «Вилли Винки», 2018.-128 с.
3. Гончарова А.С. «Да здравствует футбол!» изд.: «Белый город», 2018.-80 с.
4. Марсон Э. «Про футбол. Хочу все знать...» изд.: «Пешком в историю», 2018.-32 с.
5. Муйжнек А. «Футбол. Книга о мастерстве и драйве» изд.: «Манн, Иванов и Форбер», 2018.-48 с.
6. Дэвид Г, Джонни А. «Футбол. Самая полная энциклопедия» изд.: «Росмэн», 2017.- 400 с.
7. Лоран Николе, Лев Вировец«Это футбол. Игра, изменившая мир» изд.: «Самокат», 2018.-80 с.
8. ГерардХемерт. «Сомбреро на счастье. Футбольные истории» изд.: «Хоббитека», 2018.-32 с.
9. Дурново А. «Мяч в игре!» изд.: «Белая ворона», 2019.-136 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.37
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.38
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.41
4	Оценочные материалы. Тест.	стр.42
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ	стр.43
6	Требования техники безопасности на занятиях по футболу	стр.44

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**

Вид испытаний	уровень	6-7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	7,9	7,2	6,9	6,5	6,3
	Средний	7,7	6,9	6,4	6,2	5,7
	Высокий	7,0	6,7	6,2	6,0	5,5
Челночный бег 3x10	Низкий	10,9	10,3	9,7	9,6	9,3
	Средний	10,6	10,0	9,5	9,3	9,0
	Высокий	10,3	9,2	9,0	8,5	8,5
Прыжок в длину с места,см	Низкий	110	110	120	130	135
	Средний	115	120	130	140	150
	Высокий	125	140	145	150	160
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		Повышение результата к концу учебного года				
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		Повышение результата к концу учебного года				
Удар по мячу на точн.(число показ.из 5 уд)		Повышение результата к концу учебного года				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Повышение результата к концу учебного года				

*Бег 30м* проводится на улице на ровной, твердой поверхности с высокого старта. Допускается 1 попытка.

*Челночный бег 3x10м* проводится в спортивном зале, сдают по одному человеку.

*Прыжок в длину с места* проводится в спортивном зале, предоставляется 3 попытки.

*Бег 30м с ведением мяча* проводится на улице на ровной поверхности, ведение мяча производится ногой, предоставляется 1 попытка.

*Прыжок вверх с места со взмахом руками*, проводится в спортивном зале, предоставляется 1 попытка, в верхней фазе прыжка запрещено сгибать ноги.

*Удар по мячу на точность*, проводится в спортивном зале, удар по мячу производится в ворота с расстояния 5 метров, считается количество попаданий из 5 ударов.

*Сгибание-разгибание рук в упоре лежа*, проводится в спортивном зале на ровной поверхности, без ограничения времени.

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной аттестации**  
**по предметной области «Общая физическая подготовка»**

второе полугодие \_\_\_\_\_ уч.года

**ОТДЕЛЕНИЕ:** \_\_\_\_\_ **ГРУППА:** \_\_\_\_\_

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения								Итоговый результат (средний балл)
			ОФ П								
1			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
2											
3											
....											

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Г.

Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**  
промежуточной аттестации  
по предметной области «Вид спорта»  
второе полугодие \_\_\_\_\_ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____										ГРУППА: _____									
п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения				С Ф П,		ТТП		Итоговый результат (средний балл)								
				результат	балл		результат	балл		результат		балл							
1			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл									
2																			
3																			
....																			

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Г. \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**  
**по предметной области «Теория физической культуры и спорта»**

второе полугодие \_\_\_\_\_ уч. году

**ОТДЕЛЕНИЕ: ФУТБОЛ**

**ГРУППА:** \_\_\_\_\_

№ п/ п	Ф.И.О.	Год рожд.	Номера вопросов																				Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Xxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	зачет	
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
....																								

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.



**ОТДЕЛЕНИЕ: Футбол**

**ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ \_\_\_\_\_ учебного года**

**ГРУППА:**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Нормативные требования				Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат <i>Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение</i>
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности (% <i>отношение участия в соревнованиях к плану по программе</i> )	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов в по ОФП, СФП, ТТ. (уровень)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (зачет/незачет)	
		разряд			зачет				
1	Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2									
3									

Директор: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Зам. директора по УСР: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Оценочные материалы**

**ТЕСТ на тему «Футбол»  
для спортивно-оздоровительных групп  
\_\_\_\_\_ года обучения**

**1. Что необходимо выполнять перед занятиями?**

- а) заминку б) разминку в) прикидку

**2. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?**

- а) приложить холод, сделать тугую повязку  
б) приложить тепло, растереть  
в) ничего не делать

**3. Что такое здоровый образ жизни?**

- а) чтение спортивной литературы  
б) просмотр спортивных передач  
в) ничего не делать  
г) заниматься физкультурой

**4. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**

- а) улучшению спортивного результата;  
б) травмам.  
в) экономии сил

**5. Родина футбола?**

- а). Англия  
б). Бразилия  
в). Франция  
г). Испания

**6. Кто во время футбольного матча следит за правилами игры?**

- а). Полицейский.  
б). Болельщики.  
в). Игроки.  
г). Судья (арбитр).

**7. Как называется обувь футболиста?**

- а). Чешки.  
б). Бутсы.  
в). Футболки.  
г). Шиповки.

**8. Игрока, который во время матча получил две желтые карточки....**

- а). удаляют до окончания игры.  
б). штрафуют.  
в). удаляют на 2 минуты.  
г). в течение игры запрещают касаться мяча.

**9. Какого игрока нет в футбольной команде?**

- а). Защитник.  
б). Нападающий.  
в). Полузащитник.  
г). Полунападающий.

**10. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?**

- а) вратарь  
б) защитник  
в) нападающий  
г) тренер

**Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ**

<b>Этап обучения</b>	<b>Всего вопросов</b>	<b>Минимальной количество правильных ответов</b>	<b>Оценка</b>
<b>2-4 год обучения</b>	10-15	70%	Зачет

## **Требования техники безопасности на занятиях по футболу**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.
- 1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель занятий обязан немедленно сообщить руководству школы, ответственному по охране труда, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **Аннотация**

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

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

**Цель** программы: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, развитие двигательных способностей, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние: у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных качеств и двигательных умений обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста, мальчиков 6,5 -10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта. Состав группы от 14 до 20 человек.

Зачисление на обучение по программе «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинского допуска, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Программа базового уровня.

Объем программы – 504 часа. Программа рассчитана на 4 года обучения, каждый год по 144 часа, 2 занятия в неделю по 2 часа.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия волейболом с детьми младшего школьного возраста, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.