

Министерство образования и науки Самарской области

Юго – Западное управление министерства образования и науки
Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3
городского округа Чапаевск
—————Е.А.Кочеткова

От «27» июня 2023г.

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Протокол № 3 от «27» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
ФУТБОЛУ
«МЯЧ В ИГРЕ»

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Третьяков А.А. – педагог дополнительного образования

г. Чапаевск, 2023г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3-13
Введение, направленность, актуальность модульной программы.....	3-6
Новизна модульной программы	6
Педагогическая целесообразность модульной программы.....	7
Цель и задачи модульной программы	7
Адресат модульной программы	8
Сроки реализации модульной программы	9
Комплекс основных характеристик образования	9
Формы обучения,.....	10
Формы организации деятельности	10
Режим занятий	11
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения.	11
II. Оценочные материалы.....	13
III. Учебно- тематический план и содержание модульной программы	17
IV. Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной программы).....	29
V. Информационное обеспечение модульной программы	
Список используемой литературы	33
VI. Приложение «Календарно-тематический план».....	35

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч в игре» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и включает в себя 4 модуля. Основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей 13-15 лет.

В ходе освоения данной программы по футболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

I. Пояснительная записка

Введение

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется

при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Направленность модульной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта - футбол).

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития.

Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа разработана на основе документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области № 748-р от 09.08.2019 г. «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.
- Профстандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых.
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019 г.;
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Актуальность модульной программы

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические

качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Новизна программы заключается в применении новых технологий, методов, форм тренировки, созданию благоприятных условий для физического, нравственного, эмоционального развития личности детей, раскрытию способностей и резервных возможностей спортсменов с учетом их потребностей и в соответствии с социальным заказом. Обилие материала программы, разнообразие форм и сложность контрольных нормативов требуют четкого и эффективного планирования тренировки. В этой связи особую актуальность приобретает поиск новых путей тренировочного процесса.

Отличительной особенностью данной программы является демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск,

поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Педагогическая целесообразность модульной программы

Педагогическая обоснованность: главной особенностью программы является преемственность изучаемого материала. Рассматривая занятия с точки зрения укрепления здоровья у занимающихся, рекомендуется содержание учебно-тренировочных занятий направить на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Учебный процесс должен осуществляться в соответствии с концепцией развивающего обучения, новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать высокого удельного веса теоретических знаний; стремиться к общему развитию всех занимающихся. Данная программа содействует развитию выносливости, силы, ловкости, гибкости и быстроты, способности координировать движения и сохранять устойчивое равновесие, что в итоге способствует повышению физической подготовленности и укреплению здоровья.

Целесообразность программы обуславливают новые модели тренировочного процесса с применением современных методик подготовки спортсменов, что в конечном итоге должно привести к повышению качества системы спортивной подготовки.

Цель и задачи модульной программы

Цель:

1. Привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к футболу, с которой они пришли в ДЮСШ.
2. Убеждение занимающихся в том, что занятия футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
3. Воспитание обучающихся патриотами футбола, футбольной команды своего возраста и ДЮСШ.

Задачи:

Обучающие:

-обучение основным теоретическим сведениям о футболе, технике и тактике игры;

-ознакомление воспитанников с историей развития и достижениями современного футбола;

-формирование практических навыков игры, овладение основными приёмами техники и тактики игры в футбол;

-обучение основам безопасности, врачебного контроля.

Развивающие:

развитие интереса к систематическим занятиям футболом;

развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

формирование и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Воспитательные:

развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;

формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;

формирование коллектива воспитанников;

подготовка к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами и способностями;

формирование здорового образа жизни детей, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Адресат модульной программы

Модульная программа «Мяч в игре» рассчитана на обучающихся 13-15 лет.

Обучающиеся разделяются на группы согласно возрастным категориям. Количество обучающихся в группе - 15-20 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, в соответствии с заявлением родителя (законного представителя) ребенка, предоставлением необходимых документов, а также медицинской справки о состоянии здоровья ребенка

Возрастные особенности обучающихся 13 – 15 лет:

- высокая социальная активность, особенно в группе;

- проявление лидерских качеств;

- потребность в общении “на равных”;
- поиск себя и самосознания;
- время выбора профессии.

Срок реализации модульной программы

Модульная программа «Мяч в игре» реализуется за 1 учебный год:

1 год обучения - 126 учебных часов,

Комплекс основных характеристик образования

Объем

№ п/п	Модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1.	Образовательный модуль «Теоретическая подготовка»	32	36	126
2.	Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»	32		
3.	Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»	32		
4.	Образовательный модуль «Технико – тактическая подготовка»	30		

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных	Объем учебных часов	Дата начала учебного года	Дата окончания

	недель в год	в год		учебного года
1	36	126	01.09.2021	31.05.2022

Форма обучения: очная

Формы организации обучения модульной программы

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований). Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и успешному решению задач программы применяются следующие методы проведения занятий: Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, элементе и т.д.

Наглядные методы помогают создать у детей конкретное представление об изучаемых действиях.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий применяются практические методы обучения:

1. Повторный метод. Предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений может осуществляться в целом и по частям.

2. Игровой.

3. Соревновательный.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.

1. Круговая тренировка. Предусматривает выполнение определённых заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей.

Режим занятий

Учебные занятия по программе проводятся 3.5 часа в неделю. Занятия проводятся в соответствии с учебно – тематическим, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий учреждения.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения модульной программы и способы определения результативности

Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

- усвоение правил техники безопасности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценочные материалы модульной программы

Способы определения результативности:

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Итогом контрольных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП и СФП. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности обучающихся.

Зачетные требования по ОФП

Виды	Возраст 13 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	4.9	4.8	4.7
Бег 400 метров (сек.)	69.0	68.0	67.0
6-ти минутный бег (расстояние, в м.)	1300	1400	1500
Прыжок в длину с места (см.)	180	190	200
Тройной прыжок с места (см.)	540	550	560
Виды	Возраст 14 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	4.8	4.7	4.6
Бег 400 метров (сек.)	67.0	66.0	65.0
12-ти минутный бег (расстояние, в м.)	2800	2900	3000
Прыжок в длину с места (см.)	200	210	220
Тройной прыжок с места (см.)	580	590	600
Виды	Возраст 15 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	4.6	4.5	4.4

Бег 400 метров (сек.)	66.0	65.0	64.0
12-ти минутный бег (расстояние, в м.)	2900	3000	3100
Прыжок в длину с места (см.)	215	225	231
Пятикратный прыжок с места (м.)	10.0	11.0	12.0

Зачетные требования по СПФ

Виды	Возраст 13 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	6.0	5.9	5.8
Бег 5*30 метров с ведением мяча (сек.)	32.0	31.0	30.0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м.)	45.0-49.0	50.0-54.0	55.0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	11.0-12.0	13.0-14.0	15.0
Виды	Возраст 14 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	5.6	5.5	5.4
Бег 5*30 метров с ведением мяча (сек.)	30.0	29.0	28.0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м.)	55.0-59.0	60.0-64.0	65.0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	13.0-14.0	15.0-16.0	17.0
Виды	Возраст 15 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	5.4	5.3	5.2

Бег 5*30 метров с ведением мяча (сек.)	25.0	26.0	27.0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м.)	65.0-69.0	70.0-74.0	75.0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	15.0-16.0	17.0-18.0	19.0

Зачетные требования по технической подготовке

Виды	Возраст 13 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Для полевых игроков:			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	5	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	10.4	10.2	10.0
Жонглирование мячом (количество раз)	16-17	18-19	20
Для вратарей:			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	26.0-27.0	28.0-29.0	30.0
Доставление подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	41.0-42.0	43.0-44.0	45.0
Бросок мяча на дальность (м.)	16.0-17.0	18.0-19.0	20.0
Виды	Возраст 14 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Для полевых игроков:			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6	7

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9.9	9.7	9.5
Для вратарей:			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	30.0-31.0	32.0-33.0	34.0
Доставление подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	45.0-47.0	48.0-49.0	50.0
Бросок мяча на дальность (м.)	20.0-21.0	22.0-23.0	24.0
Виды	Возраст 15 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Для полевых игроков:			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9.4	9.2	9.0
Для вратарей:			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	34.0	36.0-37.0	38.0
Доставление подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	50.0-51.0	52.0-54.0	55.0
Бросок мяча на дальность (м.)	22.0-23.0	24.0-25.0	26.0

Учебно – тематический план

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		теория	практи ка	всего	
I. Образовательный модуль «Теоретическая подготовка»					
1.	Вводное занятие	1	0	1	Вводная беседа
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	2	Беседа
3.	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа. Опрос
4.	Краткие сведения о строении, функциях организма человека.	1	1	2	Беседа
5.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	2	Беседа. Учебно- тренировочное занятие
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	2	1	3	Беседа. Учебно- тренировочное занятие
7.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	4	Беседа. Учебно- тренировочное занятие
8.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	4	Беседа. Опрос
9.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	2	4	Беседа. Учебно- тренировочное занятие
10.	Судейство. Права и обязанности судьи. Сигналы и жесты судьи. Основные принципы расположения и движения судьи.	3	5	8	Беседа. Учебно- тренировочное занятие

	Итого по модулю	16	16	32	
II. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»					
11.	Строевые упражнения	1	2	3	Выполнение упражнений
12.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	4	5	Выполнение упражнений
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	4	6	Выполнение упражнений
14.	Акробатические упражнения	2	4	6	Выполнение упражнений
15.	Легкоатлетические упражнения	2	4	6	Выполнение упражнений
16.	Спортивные игры	0	4	4	Выполнение упражнений
17.	Итоговое занятие	0	2	2	Сдача нормативов
	Итого по модулю	8	24	32	
III. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»					
18.	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	1	5	6	Практическое задание
19.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	6	7	Практическое задание
20.	Упражнения для развития специальной выносливости	1	6	7	Практическое задание
21.	Упражнения для развития ловкости	1	6	7	Практическое задание
22.	Упражнения для вратаря	1	3	4	Практическое

					задание
23.	Итоговое занятие	0	1	1	Сдача нормативов
	Итого по модулю	5	27	32	
IV. Образовательный модуль «Технико - тактическая подготовка»					
24.	Понятие о спортивной технике.	1	1	2	Беседа. Практическое занятие
25.	Техника передвижения	1	2	3	Учебно-тренировочное занятие
26.	Удары по мячу ногой	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
27.	Удары по мячу головой	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
28.	Остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
29.	Обманные движения (финты)	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
30.	Отборы	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
31.	Тактика нападения	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
32.	Тактика защиты	1	1	2	Учебно-тренировочное

					занятие
33.	Тактика вратаря	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
34.	Учебные и контрольные игры. Соревнования внутришкольного и муниципального уровня. Сдача норм комплекса ГТО.	0	7	7	Учебно-тренировочное занятие
35.	Итоговое занятие	0	2	2	Сдача нормативов
Итого по модулю:		10	20	30	
ИТОГО:		39	87	126	

Содержание программы модулей

I. Образовательный модуль «Теоретическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие

Знакомство с видом спорта. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

Тема № 3. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема № 4. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема № 5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов, званий, федеральные стандарты по спортивной подготовке, общероссийские антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований, ответственность за такое противоправное влияние. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга.

Тема № 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема № 7. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема № 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема № 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема № 10. Судейство. Права и обязанности судьи. Сигналы и жесты судьи. Основные принципы расположения и движения судьи.

Права и обязанности судьи.

Обязанности судьи:

- 1) обеспечивает соблюдение Правил игры
- 2) контролирует время матча, ведет запись событий матча карточки, голы, поведение представителей команд .
- 3) дает сигнал на возобновление игры.

Дисциплинарные меры: 1) наказывает за более серьезное нарушение с точки зрения санкций, возобновления игры, физического контакта и тактического влияния, когда одновременно произошло более одного нарушения. 2) выносит дисциплинарные санкции игрокам, виновным в нарушениях, наказуемых предупреждением или удалением. 3) судья сообщает о любых других инцидентах в проводящие органы. 4) контролирует поведение в отношении представителей команд, которые ведут себя безответственно, и может удалить их с поля и прилегающих к нему зон.

Травмы: 1) позволяет продолжить игру, пока мяч не покинет поле для игры, если игрок получил незначительную травму. 2) останавливает игру, если игрок получил серьезную травму и обеспечивает, чтобы он покинул поле для игры. 3) обеспечивает, чтобы игрок с кровотечением покинул поле для игры. Он может вернуться на поле только после сигнала судьи, который должен убедиться, что кровотечение остановлено. 4) когда судья разрешил доктору войти на поле для оказания помощи игроку, то игрок должен покинуть поле.

Постороннее вмешательство: Останавливает, прерывает или прекращает матч при любом постороннем вмешательстве, например, если: 1) зритель бросает какой - либо предмет и попадает в судью, игрока или в представителя команды. Судья может остановить или прекратить матч в зависимости от степени серьезности инцидента. 2) зритель свистит в свисток, тем самым помешал игре. 3) постороннее лицо выходит на поле и т.д

Изучение всех жестов и сигналов футбольного судьи и применение их на практике.

Все жесты и сигналы нужно тренировать. Нельзя забывать, что неправильно показанный жест или вообще нет жеста, может привести к неисправимым ошибкам. Судья должен следить за собой - внешний вид, манера общения на футбольном поле и вне его.

Изучение принципов расположения футбольного судьи на поле.

Перемещения судьи по футбольной площадке. Диагональная система судейства является базовым ориентиром арбитра для оптимального выбора позиции на поле

и управления игрой. Ее принципы являются незыблемыми векторами для перемещения судьи в процессе матча и лишь дополняются, усовершенствуются по мере развития футбола, становясь все более адаптированными к новым форматам игры, ее тактике и стратегии. Развиваясь вместе с футболом, диагональная система судейства модифицирует и соответствующие требования к арбитрам. Успешное овладение системой диагонального контроля арбитража позволяет судье оптимизировать выбор позиции, успешно контролировать происходящие на поле события и четко управлять игрой. Наилучшая позиция – это позиция, где судья может принять правильное решение.

II. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»

Тема № 11. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

Тема № 12. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема № 13. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук,

повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема № 14. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Тема № 15. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра

Тема № 16. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Тема № 17. Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

III. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

Тема № 18. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Тема № 19. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с

отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Тема № 20. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Тема № 21. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема № 22. Упражнения для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Тема № 23. Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

IV. Образовательный модуль «Технико - тактическая подготовка»

Тема № 24. Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема № 25. Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Тема № 26. Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

Тема № 27. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Тема № 28. Остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тема № 29. Обманные движения (финты)

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

Тема № 30. Отборы.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Тема № 31. Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны.

Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2. *Групповые действия.* Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

3. *Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тема № 32. Тактика защиты.

1. *Индивидуальные действия.* Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

2. *Групповые действия.* Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

3. *Командные действия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тема № 33. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Тема № 34. Учебные и контрольные игры. Соревнования внутришкольного и муниципального уровня. Сдача норм комплекса ГТО.

Метод обучения, основан на воспроизведении опыта определенной деятельности. В отличие от обычной игры, учебная ориентирована на достижение дидактической цели. Учебная игра в футбол помогает выявить и развить

индивидуальные наклонности и способности детей. Благодаря своей диагностически-развивающей функции различные игровые технологии, тренинги приобретают в настоящее время все большую популярность.

Участие в соревнованиях различного уровня и подготовка к ним.

Выполнение нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

Тема № 35. Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Учебно – методическое обеспечение

При планировании последовательности учебного процесса рекомендуется придерживаться некоторых дидактических принципов.

«От известного к неизвестному» (новые знания, действия, понятия могут формироваться только при наличии достаточных знаний, накопленных прошлым опытом и служащих основой для необходимых ассоциаций).

«От лёгкого к трудному, от простого к сложному» основывается, во-первых, на тактике обучения «от известного к неизвестному»; во-вторых – на необходимости решать учебные задачи методом «проб и ошибок», в частности при освоении двигательных действий.

Принцип сознательности

Обучение становится рациональным и приводит к должным результатам, если осмысливание движений является предметом специальной деятельности. Необходимо, чтобы занимающиеся:

- а) понимали смысл каждого отдельного задания,
- б) знали основные закономерности данного упражнения (почему надо выполнять так, а не иначе),
- в) анализировали свои мышечные ощущения,
- г) знали и оценивали результаты своих действий.

Освоение нового двигательного действия происходит скачкообразно: улучшения в исполнении сменяются временными ухудшениями.

Педагог должен всячески стремиться к тому, чтобы затруднения и ошибки выявлялись при активном участии самих занимающихся, проявлять большую настойчивость в требованиях точного выполнения сделанных указаний.

Принцип наглядности

Наглядное восприятие большей частью является начальным звеном в процессе обучения. При согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, осязаемого и др.), обучаемый более точно воспринимает учебный материал. Поэтому наглядность – это положение, обязывающее строить процесс обучения так, чтобы в восприятии участвовало возможно большее число органов чувств.

подавляющее большинство педагогов реализует принцип наглядности при обучении в натуральном показе изучаемого действия. Однако, натуральный показ не всегда удовлетворяет требованиям, которые к нему предъявляются. Поэтому лучший методический приём показа – сочетание натуральной демонстрации действия с демонстрацией видеозаписи.

Реализуя принцип наглядности обучения, на этом этапе, необходимо в большей степени использовать слово педагога (описание способа решения двигательной задачи). Эта форма учит вскрывать закономерности выполнения действия, позволяет руководить двигательными действиями обучаемых, одновременно стимулирует развитие их творческого мышления.

Принцип систематичности

Основным условием для соблюдения принципа систематичности являются задания постепенно нарастающей трудности, определённая система в разучивании физических упражнений.

При планировании занятий упражнения необходимо распределить так, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал, и вместе с тем закрепляли и улучшали предыдущие результаты.

Если во вновь изучаемом упражнении нет элементов для переноса, то планирую так называемые подводящие упражнения или расчленяют основное действие на элементарные движения, каждое из которых способствовало его освоению. Однако нарастание трудности не должно быть медленным.

Наряду с постепенным усложнением и приумножением двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания, должны нарастать объём и интенсивность нагрузок, обеспечивающее развитие двигательных качеств.

Принцип доступности

Доступным должны быть все элементы обучения: показ, объяснение, сам учебный материал, общая физическая нагрузка и т.п.

Понятия «доступность материала» и «лёгкость освоения материала» не идентичны.

Упражнение не должно быть чрезмерно трудным и чрезмерно лёгким. Учебный материал должен быть подобран с таким расчётом, чтобы для овладения им занимающиеся при соответствующей помощи педагога, вынуждены были бы приложить определённые усилия.

Учёт индивидуальных особенностей воспитуемых даёт педагогу возможность предъявлять повышенные требования к сильным учащимся, поощерять даже небольшие достижения слабых, находить наиболее целесообразную технику для конкретного ученика и т.п. Индивидуальный подход вполне осуществим при групповых занятиях.

Часто пассивное поведение учащихся при изучении двигательных действий основано на убеждении, что «всё равно у меня ничего не получится». Чтобы повысить всеобщую активность на занятиях, необходимо выполнить, по меньшей мере, два требования:

1. Обеспечить доступность учебного материала (задания) для каждого обучаемого.

2. Сложность задания является активизирующим фактором. Лёгкие и невыполнимые задания снижают активность обучаемого, оптимально трудные – стимулируют.

Чтобы активизировать обучаемых, следует так построить обучение, чтобы усвоение последующего материала было затруднено, если не освоен предыдущий. Учащиеся должны знать об этой особенности процесса обучения.

Принцип прочности

Главными условиями выработки прочного навыка являются:

- а) сознательное его усвоение;

- б) многократное систематическое повторение освоенного материала (благодаря чему сохраняется достигнутый уровень физических качеств);

- в) так называемое попутное повторение (когда каждое очередное занятие содержит в разных комбинациях основные элементы умения, приобретённого на предыдущих занятиях).

Самые сильные мотивы для запоминания – внутренние, порождаемые обучением.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- *Словесный* метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический* метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Футбольное поле размером до 40м x 60м с травяным, земляным или синтетическим покрытием.
2. Спортивный зал для тренировочной работы.
3. Ворота футбольные размером от 3мx2м и меньше.
4. Футбольные мячи 20-30 шт.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки и т.д.).
6. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

Список литературы

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (III этап 13-15 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия.Человек», Москва. 2007г.
8. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (IV этап 16-17 лет)
9. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов (12-16 лет) «Астрель» Москва, 2001
10. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2006
11. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки техники головой «ТВТ Дивизион»
12. В.В. Немчинов, В.А. Паротиков. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 1989

13. В.А. Перепекин. Восстановление работоспособности футболистов «Олимпия, Пресс», 2006

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>

Календарно-тематический план

Дата	№	Тема	Теория	Практика	Всего
	I.	Образовательный модуль «Теоретическая подготовка»	16	16	32
	1.1	Вводное занятие	1	0	1
	1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1	2
	1.3	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1	2
	1.4	Краткие сведения о строении, функциях организма человека.	1	1	2
	1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	2
	1.6	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	2	1	3
	1.7	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	4
	1.8	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	4
	1.9	Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	2	4
	1.10	Судейство. Права и обязанности судьи. Сигналы и жесты судьи. Основные принципы расположения и движения судьи.	3	5	8
	II	Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»	8	24	32
	2.1	Строевые упражнения	1	2	3
	2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	4	5

	2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	4	6
	2.4	Акробатические упражнения	2	4	6
	2.5	Легкоатлетические упражнения	2	4	6
	2.6	Спортивные игры	0	4	4
	2.7	Итоговое занятие	0	2	2
	III.	Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»	5	27	32
	3.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	1	5	6
	3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	6	7
	3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	1	6	7
	3.4	Упражнения для развития ловкости	1	6	7
	3.5	Упражнения для вратаря	1	3	4
	3.6	Итоговое занятие	0	1	1
	IV.	Образовательный модуль «Технико - тактическая подготовка»	10	20	30
	4.1	Понятие о спортивной технике.	1	1	2
	4.2	Техника передвижения	1	2	3
	4.3	Удары по мячу ногой	1	1	2
	4.4	Удары по мячу головой	1	1	2
	4.5	Остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.	1	1	2
	4.6	Обманные движения (финты)	1	1	2
	4.7	Отборы	1	1	2

	4.8	Тактика нападения	1	1	2
	4.9	Тактика защиты	1	1	2
	4.10	Тактика вратаря	1	1	2
	4.11	Учебные и контрольные игры. Соревнования внутришкольного и муниципального уровня. Сдача норм комплекса ГТО	0	7	7
	4.12	Итоговое занятие	0	2	2
ИТОГО:			39	87	126