

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

«ШКОЛА И ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Третьяков А.А. – педагог дополнительного образования

г. Чапаевск, 2023 г.

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	10
Формы обучения,.....	10
Формы организации деятельности	11
Режим занятий.....	11
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения.	11
II. Оценочные материалы.....	13
III. Учебно- тематический план и содержание модульной программы	18
IV. Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной программы).....	37
V. Информационное обеспечение модульной программы	
Список используемой литературы	41
VI. Приложение «Календарно-тематический план»	42

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу «Школа и футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и включает в себя 4 модуля. Программа направлена на содействие улучшению здоровья старших школьников и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение старшими школьниками необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить старших школьников к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

I. Пояснительная записка

Введение

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Все весомее значимость высокого уровня физической подготовленности. При отборе к занятиям футболом особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость.

Эти сложные двигательные качества во многом определяют возможности футболиста в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнования.

Направленность модульной программы

Общие цели основного общего образования заключаются в формировании личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

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 необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования. В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни. Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации учебно – тематический план программы представлен 4 образовательными модулями. Программа удовлетворяет возрастные потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Отличительной особенностью программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена данная программа. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Ведущими *ценностными приоритетами* программы являются: 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

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Школа и футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Цель и задачи модульной программы

Цель:

Формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
 - дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
 - развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
 - формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Адресат модульной программы

Модульная программа «Школа и футбол» рассчитана на обучающихся 16-18 лет.

Возрастные особенности обучающихся 16-18 лет:

В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Для подготовки футболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличиваться после 7-8 лет и достигает наибольших показателей к 17-18 годам, при этом в 12-15 лет наблюдается своеобразный скачок.

Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий, по футболу начиная с 10-12 лет достигает, наибольших показателей к 17-18 годам.

Срок реализации модульной программы

Модульная программа «Школа и футбол» 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 недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	36	126	01.09	31.05

Форма обучения: очная

Формы организации обучения модульной программы

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

Возможные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

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

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития. учащиеся получают возможность научиться:
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

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 16 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	4.5	4.4	4.3
Бег 400 метров (сек.)	63.0	62.0	61.0
12-ти минутный бег (расстояние, в м.)	3000	3100	3150
Челночный бег 4*9 метра (сек.)	10.2	9.7	9.3
Прыжок в длину с места (см.)	220	230	240
Пятикратный прыжок с места (м.)	11.5	12.0	12.5
Виды	Возраст 17 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	4.4	4.3	4.2
Бег 400 метров (сек.)	61.0	60.0	59.0
12-ти минутный бег (расстояние, в м.)	3100	3150	3200
Челночный бег 4*9 метра (сек.)	10.0	9.5	9.1
Прыжок в длину с места (см.)	230	240	250
Пятикратный прыжок с места (м.)	12.0	12.5	13.0
Виды	Возраст 18 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий

Бег 30 метров (сек.)	4.3	4.2	4.1
Бег 400 метров (сек.)	60.0	59.0	58.0
12-ти минутный бег (расстояние, в м.)	3150	3200	3300
Челночный бег 4*9 метра (сек.)	9.8	9.3	8.9
Прыжок в длину с места (см.)	230	240	250
Пятикратный прыжок с места (м.)	12.2	12.7	13.2

Зачетные требования по СПФ

Виды	Возраст 16 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	5.0	4.9	4.8
Бег 5*30 метров с ведением мяча (сек.)	28.0	27.0	26.0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м.)	70.0-74.0	75.0-79.0	80.0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	17.0-18.0	19.0-20.0	21.0
Виды	Возраст 17 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	4.8	4.7	4.6
Бег 5*30 метров с ведением мяча (сек.)	26.0	25.0	24.0
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м.)	75.0-79.0	80.0-84.0	85.0

Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	19.0-20.0	21.0-22.0	23.0
Виды	Возраст 18 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров с ведением мяча (сек.)	4.7	4.6	4.5
Бег 5*30 метров с ведением мяча (сек.)	25.5	24.5	23.5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м.)	77.0-81.0	82.0-86.0	87.0
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	19.5-20.5	21.5-22.5	23.5

Зачетные требования по технической подготовке

Виды	Возраст 16 лет		
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Для полевых игроков:			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	5	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9.1	8.9	8.7
Для вратарей:			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	36.0-37.0	38.0-39.0	40.0
Доставление подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	54.0-55.0	56.0-57.0	58.0
Бросок мяча на дальность (м.)	26.0-27.0	28.0-29.0	30.0

Виды	Возраст 17 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.)	8.9	8.7	8.5
Для вратарей:			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	39.0-40.0	41.0-42.0	43.0
Доставление подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	56.0-57.0	58.0-59.0	60.0
Бросок мяча на дальность (м.)	28.0-29.0	30.0-31.0	32.0
Виды	Возраст 18 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.)	8.7	8.5	8.3
Для вратарей:			
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)	40.0-41.0	42.0-43.0	44.0
Доставление подвешенного мяча кулаком в прыжке (см.)	57.0-58.0	59.0-60.0	61.0
Бросок мяча на дальность (м.)	29.0-30.0	31.0-32.0	33.0

Виды и формы контроля:

Контроль за реализацией программы включает в себя:

- контрольные испытания по разделу "Теория" (ответы на вопросы, сообщения, доклады, проекты);
- тесты сквозные и специфические;
- испытания по контрольным нормативам;
- соревнования по футболу.
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Учебно – тематический план

Целевые установки модулей:

Решаются следующие задачи:

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;

- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

К концу учебного года учащиеся:

Должны знать:

-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

-правила дорожного движения;

-меры личной безопасности в криминальной ситуации;

-историю возникновения и развития футбола

-ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола

-значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства;

-задачи общей физической подготовки;

-упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.

-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;

-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.

-выполнение техники ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.

-выполнение остановки мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.

-удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

-обманные движения(финты).

Должны уметь:

-соблюдать правила дорожного движения;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

-составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки.

- выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты;
- выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы
- анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;
- выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола

№ 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	1	2	Вводная беседа
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Беседа
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	Беседа. Опрос
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	2	Беседа
5.	Основы техники и тактики футбола.	1	1	2	Беседа. Учебно- тренировочное занятие
6.	Спортивные соревнования по футболу.	1	1	2	Беседа. Учебно- тренировочное занятие
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	2	Беседа. Учебно- тренировочное занятие
8.	Правила поведения в спортивном зале, техника	1	1	2	Беседа. Опрос

	безопасности				
9	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа. Учебно-тренировочное занятие
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	2	Беседа. Учебно-тренировочное занятие
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	2	Беседа. Учебно-тренировочное занятие
12	Судейство. Права и обязанности судьи. Сигналы и жесты судьи. Основные принципы расположения и движения судьи.	5	5	10	Беседа. Учебно-тренировочное занятие
	Итого по модулю	16	16	32	
II. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»					
13.	Строевые упражнения	1	3	4	Выполнение упражнений
14.	Общеобразовательные упражнения.	1	4	5	Выполнение упражнений
15.	Акробатические упражнения.	1	2	3	Выполнение упражнений
16.	Упражнения для формирования осанки.	1	2	3	Выполнение упражнений
17.	Упражнения с удержанием груза на голове	1	2	3	Выполнение упражнений
18.	Легкоатлетические упражнения	1	4	5	Выполнение упражнений
19.	Спортивные игры	0	6	6	Выполнение упражнений
20.	Итоговое занятие	0	3	3	Сдача

					нормативов
	Итого по модулю	6	26	32	
III. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»					
21.	Упражнения для развития быстроты	1	5	6	Практическое задание
22.	Упражнения для развития прыгучести	1	4	5	Практическое задание
23.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	4	5	Практическое задание
24.	Упражнения для развития специальной выносливости	1	4	5	Практическое задание
25.	Упражнения для развития ловкости	1	4	5	Практическое задание
26.	Упражнения для развития равновесия	1	3	4	Практическое задание
27.	Итоговое занятие	0	2	2	Сдача нормативов
	Итого по модулю	6	26	32	
IV. Образовательный модуль «Технико - тактическая подготовка»					
28.	Понятие о спортивной технике.	1	1	2	Беседа. Практическое занятие
29.	Техника передвижения	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
30.	Удары по мячу ногой	1	2	3	Учебно-тренировочное занятие
31.	Удары по мячу головой	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие

32.	Остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
33.	Обманные движения (финты)	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
34.	Отборы	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
35.	Тактика нападения	1	2	3	Учебно-тренировочное занятие
36.	Тактика защиты	1	2	3	Учебно-тренировочное занятие
37.	Тактика вратаря	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие
38.	Учебные и контрольные игры. Соревнования внутришкольного и муниципального уровня. Сдача норм комплекса ГТО.	0	5	5	Учебно-тренировочное занятие
39.	Итоговое занятие.	0	2	2	
Итого по модулю:		10	20	20	
ИТОГО:		38	88	126	

Содержание программы модулей

I. Образовательный модуль «Теоретическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие

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 «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Тема № 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях

Тема № 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема № 5. Основы техники и тактики футбола.

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

Тема № 6. Спортивные соревнования по футболу.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований

Тема № 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Тема № 8. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

Тема № 9. 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 № 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема № 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема № 12. 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 выходить 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 № 13. 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 № 14. Общеобразовательные упражнения.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками

Тема № 15. Акробатические упражнения.

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

Тема № 16. Упражнения для формирования осанки.

Упражнения у вертикальной плоскости: 1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Тема № 17. Упражнения с удержанием груза на голове

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо

Тема № 18. Легкоатлетические упражнения

Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м).

Тема № 19. Спортивные игры.

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

Тема № 20. Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

III. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»

Тема № 21. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3- 5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, Затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема № 22. Упражнения для развития прыгучести

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

Тема № 23. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема № 24. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Множественно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя – пятью игроками.

Тема № 25. Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Тема № 26. Упражнения для развития равновесия

Упражнение 1

Техника выполнения: прыжки на скакалке. При каждом обороте скакалки перепрыгивайте через нее, держа обе ноги вместе. Количество повторений – три подхода по 1 минуте. Варианты выполнения: поочередно подпрыгивайте на правой и левой ноге. Подпрыгивайте только на одной ноге. Через один оборот скакалки перекрещивайте руки перед собой. При каждом прыжке делайте два оборота скакалкой. Вращайте скакалку в обратном направлении, чтобы она приближалась к ногам сзади, и выполняйте, таким образом, любые из предложенных выше видов прыжков.

Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на корточках. Из приседа выпрыгните вверх, широко расставив в стороны руки и ноги. Приземляясь, примите исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз. Важные моменты: Во время выполнения старайтесь подпрыгнуть максимально высоко. Выпрыгивая вверх, как можно широко раскрывайте корпус в полете, при приземлении обязательно группируйтесь. Старайтесь приземляться на поверхность на передние части стоп, затем на пятку. Контролируйте дыхание после серии прыжков.

Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки в свободном положении. Из исходного положения держа обе ноги вместе, прыгайте из стороны в сторону. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений 10 раз за один подход. Важные моменты: Во избежание травм голеностопа, после прыжка приземляйтесь на передние части стоп. По мере развития силы и скорости увеличивайте темп, амплитуду и количество повторений. Контролируйте дыхание после каждой серии прыжков.

Упражнение 4

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – партнеры становятся лицом друг к другу и кладут ладони на плечи. Из исходного положения оба делают шаг назад. Затем продолжают делать по одному шагу назад до тех пор, пока смогут сохранять равновесие. Важные моменты: не рекомендуем выполнять данное упражнение при болях в плечах и травмах плеч. Старайтесь контролировать чувство равновесия, чтобы не упасть.

Тема № 27. Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

IV. Образовательный модуль «Технико - тактическая подготовка»

Тема № 28. Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема № 29. Техника передвижения.

Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Тема № 30. Удары по мячу ногой.

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Тема № 31. Удары по мячу головой.

- средней частью лба без прыжка;
- боковой частью лба без прыжка.

Тема № 32. Остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.

Остановка мяча:

- подошвой;
- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;
- внутренней частью стопы;
- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

Тема № 33. Обманные движения (финты)

Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

Тема № 34. Отборы

Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Тема № 35. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника; - выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;
- применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;
- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;

- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
- уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;
- уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;
- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);
- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);
- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;
- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
- игра в одно касание;
- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;
- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;
- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

Тема № 36. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;
- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;
- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;

- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки

Тема № 37. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от « угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;
- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах изворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;
- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

Тема № 38. 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 № 39. Итоговое занятие.

Сдача нормативов.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Учебно – методическое обеспечение

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества. Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений. Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно. При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Методы обучения

Словесные методы:

Для создания представлений об изучаемом материале, упражнениях, правилах игры используются методы:

- объяснение,
- рассказ,
- указание,
- команды,
- разбор.

Наглядные методы:

Для показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, видеофильмов, что позволяет создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Для овладения техникой и тактикой игры, для формирования навыков игры в футбол.

- упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

В основе программы лежат следующие ключевые понятия, которые становятся основополагающими:

Техника игры - охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции. Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарскую технику.

Тактика защиты - тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей. Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне. Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности

тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды. Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика нападения - под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства — все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Гигиена - личная гигиена учащегося, занимающегося спортом, включает соблюдение правильного режима дня, уход за своим телом, одеждой, обувью, спортивным инвентарем, закаливание организма и соблюдение мер, которые предохраняют от различных заболеваний.

Закаливание - закаливание организма предусматривает постоянное проведение закаливающих процедур, направленных на укрепление терморегуляционного аппарата, благодаря чему спортсмен получает способность реагировать на изменения температуры раньше, чем наступят чрезмерное охлаждение или перегревание. Вот почему закаленный человек не болеет простудными заболеваниями.

Самоконтроль - под самоконтролем подразумевается совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ своего состояния), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни.

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

Для реализации программы необходимо:

- Спортивный зал
- Открытое плоскостное сооружение для футбола
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач
- Гимнастические коврики
- Утяжелители на ноги
- Стойки футбольные
- Секундомеры,
- Свистки

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	1	2
	1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	2
	1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2
	1.4	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	2
	1.5	Основы техники и тактики футбола.	1	1	2
	1.6	Спортивные соревнования по футболу.	1	1	2
	1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	2
	1.8	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности	1	1	2
	1.9	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	1	2
	1.10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	2
	1.11	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	2
	1.12	Судейство. Права и обязанности судьи. Сигналы и жесты судьи. Основные принципы расположения и движения судьи.	5	5	10
	II	Образовательный модуль «Общая физическая подготовка»	6	26	32

	2.1	Строевые упражнения	1	3	4
	2.2	Общеобразовательные упражнения.	1	4	5
	2.3	Акробатические упражнения	1	2	3
	2.3	Упражнения для формирования осанки.	1	2	3
	2.4	Упражнения с удержанием груза на голове	1	2	3
	2.5	Легкоатлетические упражнения	1	4	5
	2.6	Спортивные игры	0	6	6
	2.7	Итоговое занятие	0	3	3
	III.	Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка»	6	26	32
	3.1	Упражнения для развития быстроты	1	5	6
	3.2	Упражнения для развития прыгучести	1	4	5
	3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	4	5
	3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	1	4	5
	3.5	Упражнения для развития ловкости	1	4	5
	3.6	Упражнения для развития равновесия	1	3	4
	3.7	Итоговое занятие	0	2	2
	IV.	Образовательный модуль «Технико - тактическая подготовка»	10	20	30
	4.1	Понятие о спортивной технике.	1	1	2

	4.2	Техника передвижения	1	1	2
	4.3	Удары по мячу ногой	1	2	3
	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	2	3
	4.9	Тактика защиты	1	2	3
	4.10	Тактика вратаря	1	1	2
	4.11	Учебные и контрольные игры. Соревнования внутришкольного и муниципального уровня. Сдача норм комплекса ГТО.	0	5	5
	4.12	Итоговое занятие	0	2	2
ИТОГО:			38	88	126