

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
и принято на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 16 от 31.07.2024г.

Проверено,  
рекомендовано к  
утверждению  
Руководитель структурного  
подразделения «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос.Варламово  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ № 1033 от 31.07.2024г  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:  
методист Наркевич Е.В.,  
педагоги дополнительного образования  
Быданцев Евгений Алексеевич  
Псакин Леонид Сергеевич  
Торхов Андрей Александрович  
Сухов Александр Владимирович

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО- 1609-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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».

Данная программа разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность всистематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы «Футбол»: физкультурно-спортивная.

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению футболу. В программе задействованы методики обучения игре в футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Новизна** программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Признаками разноуровневости программы являются:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы.

2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребенка;

3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.

4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням.

5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей, обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

Конвергентный подход в данной программе направлен на создание мотивации у обучающихся на выступление в социально – значимых соревнованиях, отбор воспитанников с высоким уровнем физических возможностей. Реализация данного подхода происходит с помощью способов и технологий, разработанных на основе методических рекомендаций по данному виду спорта «Футбол». Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия. Согласно Л.П.Матвееву (один из основных основоположников научного содержания современной общей теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта, один из создателей современных научно – учебных дисциплин «Теории и методики физического воспитания», «Теории и методики физической культуры», «Основы спортивной тренировки», переросший в

«Теорию спорта») двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. Роста спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся разного возраста в личном физическом обучении и совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность:** программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно - оздоровительной деятельности.

### **Возрастные особенности детей**

В 5—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений, могут совершенствовать имеющиеся навыки, способны играть в команде, различают позиции ведущего и ведомого игрока.

В 15-18 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса тела и силовые качества.

Таким образом, у группы детей дошкольного и школьного возраста 5-14 лет – скоростно - силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-18 лет –приоритет приобретает сила и выносливость.

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры;
- освоить знаний о физической культуре и спорте, их истории.
- приобрести навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- понимать регулирование собственной физической нагрузки.

#### Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость,

быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в футбол
- укреплять здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Планируемый результат.**

**Личностный:**

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные:**

Познавательные:

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

Регулятивные.

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию

2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### Предметный

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Обучающиеся будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических и тактических приёмах в футболе;
- сведения о положении дел в современном футболе.

Обучающиеся будут уметь:

- поводить специальную разминку футболиста;
- владеть основами техники футбола;
- владеть основами судейства в футболе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год– 3,5 академических часа в неделю).

**Формы и режим занятий:** Основная форма обучения – очная, групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5- 2 часа. Продолжительность 1 часа занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 минут.

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиям;
- практические (отработка тактики).

Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение

графических изображений).

Проведение практических занятий (общая специальная физическая подготовка).

Организация и учет контрольных упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях.

Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные результаты:

По итогам обучения обучающийся будет

знать: о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических и тактических приёмах в футболе;
- сведения о положении дел в современном футболе.

#### УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ:

- специальную разминку футболиста;
- основы техники футбола;
- основы судейства в футболе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.



### Личностные результаты:

- осознание себя членом коллектива ДЮСШ по виду спорта «футбол»,
- осознанное выполнение правил поведения в различных образовательных ситуациях, на соревнованиях,
- эмоциональная устойчивость в процессе публичных выступлений,
- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми.

### Метапредметные результаты:

По итогам обучения по программе «Футбол» обучающиеся смогут развить способность совершать следующие универсальные действия:

- принимать и сохранять учебную цель и задачу,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач,
- ставить и формулировать проблемы,
- контролировать и оценивать свои действия,
- использовать общие приемы решения задач.

### **Формы подведения итогов:** основными формами контроля являются:

- тестирование, беседа, опрос (по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей и специальной физической подготовки),
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (участие в соревнованиях, товарищеских матчах).

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом осуществляется врачами медицинских учреждений.

Итоговая аттестация осуществляется в форме итогового зачетного занятия (сдача нормативов по технической подготовке). Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

### **Средства контроля.**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Норматив</b>
Жонглирование мячом	10

### **Общая физическая подготовка**

<b>Оцениваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Норматив</b>
Быстрота	Бег на 10м.	2,50 с
	Бег на 30 м.	6,70 с
	Бег на 50 м.	10,40 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	95 см

	Высота вертикального выпрыгивания	27,1 см
Выносливость	Бег 300 м	Без учета времени

### Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Бег на 30 м с ведением мяча	Без учета времени
Удар на дальность	25 м

Контроль теоретической подготовки обучающихся осуществляется путем оценивания следующих параметров: правила игры в футбол и правила проведения соревнований по футболу, история возникновения и развития футбола, физические качества человека, терминология футбола. Результативность обучения дифференцируется по трем уровням: высокий, средний и низкий.

Механизм оценки результативности обучения и реализации образовательной программы:

Знания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
правила игры в футбол и правила проведения соревнований по футболу	Плохо знает правила игры и правила соревнований, путается в ответах	Удовлетворительно знает правила игры и имеет общее представление о правилах соревнований	Хорошо знает правила игры и основные правила соревнований.
история возникновения и развития футбола	Плохо знает историю футбола	Удовлетворительно знает основные этапы возникновения и развития футбола	Хорошо знает историю футбола, может назвать имена знаменитых футболистов.
физические качества человека	Имеет общие представления о физических качествах человека.	Удовлетворительно знает физические качества и понятия с ним связанные.	Имеет хорошие знания о физических качествах.
терминология футбола	Знает только некоторые основные термины.	Знает все основные термины.	Хорошо знает все термины и применяет их.

### Учебный план ДОП «Футбол»

№п/п	Наименование модуля	Кол-вочасов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теория.Общаяфизическая подготовка	42	7	35
2.	Специальнаяфизическаяподготовка. Техническая подготовка.Тактическаяподготовка.	42	-	42
3.	Инструкторскаяисудейская практикаСоревнования.Контрольныеиспытания	42	-	42
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>7</b>	<b>119</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### Модуль 1 «Теория. Общая физическая подготовка» (42 часа)

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Футбол».

**Задачи модуля:**

- изучить основные исторические аспекты возникновения футбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в футбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Футбол».

Теоретическая часть 7 часов

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви.

Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Строение организма. Основные функции. Влияние занятий футболом на организм детей.

Правила игры в футболе. Функции игроков, правила, расстановка.

Практическая часть 35 часов

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Ловля, передача мяча, ведения.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

#### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

#### **Учебно-тематический план модуля 1 «Теория. Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Физическая культура и спорт в России	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Приседание и резкое выпрыгивание	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Тема: Броски набивного мяча	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Прыжки на одной ноге	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
5.	Тема: Тактические действия игроков	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Тактика в нападении	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
7.	Тема: Физические основы спортивной тренировки	2	2		Наблюдение, беседа

8.	Тема:Баскетбол	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
9.	Тема:Эстафетаспрыжками	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема:Игра«Гонкамячей»	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
11.	Тема:Тактикавнападении	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема:Тактикавзащите	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
13.	Тема: Взаимодействие полузащитниковсзащитниками	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема: Ударногойнаточность	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
15.	Тема:Ударпомячулбом	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема:Прыжкинаоднойноге	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
17.	Тема: Тактические действия игроков	2		2	Наблюдение, беседа
18.	Тема:Броскинабивногомяча	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
19.	Тема:Прыжкинаоднойноге	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема: Тактические действия игроков	1,5	1,5		Наблюдение, тестирование
21.	Тема:Тактикавнападении	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема:Броскинабивногомяча	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
23.	Тема: Остановка мяча различнымиспособами	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема: История развития футбола	1,5	1,5		Наблюдение, беседа
	Итого:	42	7	35	

## **Модуль 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка» (42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

### **Задачи модуля:**

- уметь выполнять перемещения, передачи мяча
- уметь выполнять прием и передачу мяча;
- уметь выполнять прямую, боковую подачу на точность;
- уметь выполнять обманные действия "скидки";
- уметь выполнять падения.

### Теоретическая часть 7 часов

Физическая культура и спорт в России. Физические основы спортивной тренировки. Тактические действия игроков. История развития футбола.

### Практическая часть 42 часа

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игрой быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.

Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймите опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймите мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальни рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами;
- остановки мяча различными способами;
- ведение мяча и обманные движения (финты);
- отбор мяча;
- выбрасывание мяча;
- техника игры вратаря.

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим

развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов:

- одним из главных тактических действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами.

Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников.

Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря.

Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру.

Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

**Формы подведения итогов:** тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи.

### **Календарно-тематический план модуля 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка»**

№п /п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Броски мяча в прыжке	2		2	Наблюдение, беседа
2.	Тема: Сочетание стоек	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Тема: Отбор мяча в шаге	2		2	Наблюдение, беседа



4.	Тема: Вбрасывание мяча с падением	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Тема:Отбиваниекулакомв прыжке	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема:Игра«Попробуй унеси»	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
7.	Тема:Прыжкина гимнастическихматах	2		2	Наблюдение, беседа
8.	Тема:Броскимячавпрыжке	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
9.	Тема:Сочетаниестоек	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема:Отбормячавшаге	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
11.	Тема: Вбрасывание мячас падением	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема:Отбиваниекулакомв прыжке	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
13.	Тема:Ударполетящемумячу	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема:Ударголовойна точность	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
15.	Тема:Атакапофлангам	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Тема:Действияприатакесоперников	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
17.	Тема:Тактикавводамяча	2		2	Наблюдение, беседа
18.	Тема:Подвижныеигры	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
19.	Тема:Отбиваниекулакомв прыжке	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Тема:Ударполетящемумячу	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
21.	Тема:Ударголовойна точность	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Тема:Атакапофлангам	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
23.	Тема:Действияприатаке соперников	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Тема:Перекатывперед	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	-	42	

### **Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования.**

#### **Контрольные испытания ( приемные и переводные)» (42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей,

потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи модуля:**

- углубленно изучить правила игры в футбол;
- изучить базовую технику футбола;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- развивать интеллектуальные качества;
- развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена;
- воспитывать морально-волевые качества в процессе занятий футболом;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и уметь трудиться;
- воспитание культуры юного футболиста.

Практическая часть 42 часа

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

Составить конспект и провести занятие с командой.

Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении первенства ОУ по футболу.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле. Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.

Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.

Особенности организации учебных занятий.

Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

Бег на 30 м, 60 м, 400, 10х30м. Прыжок в длину, подтягивание, удары по мячу на дальность, вбрасывание мяча руками на дальность, бег на 30 м с мячом.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

### Учебно-тематический план модуля 3 «Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания»

№п /п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Развитие силы	2		2	Наблюдение, беседа
2.	Тема: Рывки по зрительному сигналу	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Тема: Рывки с изменением направления	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Тема: Прыжки на выносливость	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
5.	Тема: Серийное выполнение бросков	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Тема: Игра «Футбол»	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
7.	Тема: Бег с изменением направления	2		2	Наблюдение, беседа
8.	Тема: Развитие силы	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
9.	Тема: Рывки по зрительному сигналу	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Тема: Рывки с изменением направления	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
11.	Тема: Удар головой от партнера	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Тема: Штрафной удар	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
13.	Тема: Ведение мяча после падения	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Тема: Финты при атаке справа	1,5		1,5	Наблюдение, беседа

15.	Тема: Вбрасывание мяча партнеру	2		2	Наблюдение, тестирование
16.	Тема: Развитие специальной быстроты	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Тема: Развитие специальной гибкости	2		2	Наблюдение, тестирование
18.	Тема: Бросок мяча под углом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
19.	Тема: Удар головой от партнера	2		2	Наблюдение, тестирование
20.	Тема: Штрафной удар	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
21.	Тема: Ведение мяча после падения	2		2	Наблюдение, тестирование
22.	Тема: Финты при атаке справа	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Тема: Вбрасывание мяча партнеру	2		2	Наблюдение, тестирование
24.	Тема: Игра «Футбол»	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	-	42	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p>Физическая культура и спорт в России. Футбол в России.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте.</p> <p>Физические качества и физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Беседы.</p> <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование.</li> </ul> <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование</li> </ul> <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> </ul>	<p>литература по теме литература по теме;</p> <p>слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.</p>	<p>наглядные пособия мультимедийная техника</p> <p>футбольные мячи, ворота. скакалки;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>гимнастическая стенка;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>резиновые амортизаторы;</p> <p>перекладины; мячи.</p>	<p>викторина</p> <p>опрос контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра контроль ные нормативы по ОФП</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 380 с
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 144 с.
6. Кузнецов, Александр Футбол. Настольная книга детского тренера / Александр Кузнецов. - М.: Профиздат, 2018. - 408 с.
7. Лапшин, Олег Учим играть в футбол. Планы уроков / Олег Лапшин. - М.: Человек, 2021. - 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2022. 184 с.
9. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Приложение №1

**Календарно-тематический план модуля «Теория. Общая физическая подготовка»**

№п /п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Тема: Физическая культура и спорт в России	2	2		
2	Тема: Приседание и резкое выпрыгивание	1,5		1,5	
3	Тема: Броски набивного мяча	2		2	
4	Тема: Прыжки на одной ноге	1,5		1,5	
5	Тема: Тактические действия игроков	2		2	
6	Тема: Тактика нападения	1,5		1,5	
7	Тема: Физические основы спортивной тренировки	2	2		
8	Тема: Баскетбол	1,5		1,5	
9	Тема: Эстафета прыжками	2		2	
10	Тема: Игра «Гонка мячей»	1,5		1,5	
11	Тема: Тактика нападения	2		2	
12	Тема: Тактика защиты	1,5		1,5	
13	Тема: Взаимодействие полузащитников с защитниками	2		2	
14	Тема: Удар ногой и точность	1,5		1,5	
15	Тема: Удар головой	2		2	
16	Тема: Прыжки на одной ноге	1,5		1,5	
17	Тема: Тактические действия игроков	2		2	
18	Тема: Броски набивного мяча	1,5		1,5	
19	Тема: Прыжки на одной ноге	2		2	
20	Тема: Тактические действия игроков	1,5	1,5		
21	Тема: Тактика нападения	2		2	
22	Тема: Броски набивного мяча	1,5		1,5	
23	Тема: Остановка мяча различными способами	2		2	
24	Тема: История развития футбола	1,5	1,5		
	Итого:	42	7	35	

**Календарно-тематический план модуля «Специальная  
физическая подготовка. Техническая подготовка.  
Тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Тема: Броски мяча в прыжке	2		2	
2	Тема: Сочетание стоек	1,5		1,5	
3	Тема: Отбор мяча в шаге	2		2	
4	Тема: Вбрасывание мяча с падением	1,5		1,5	
5	Тема: Отбивание кулаком в прыжке	2		2	
6	Тема: Игра «Попробуй унеси»	1,5		1,5	
7	Тема: Прыжки на гимнастических матах	2		2	
8	Тема: Броски мяча в прыжке	1,5		1,5	
9	Тема: Сочетание стоек	2		2	
10	Тема: Отбор мяча в шаге	1,5		1,5	
11	Тема: Вбрасывание мяча с падением	2		2	
12	Тема: Отбивание кулаком в прыжке	1,5		1,5	
13	Тема: Удар по летящему мячу	2		2	
14	Тема: Удар головой на точность	1,5		1,5	
15	Тема: Атака по флангам	2		2	
16	Тема: Действия при атаке соперников	1,5		1,5	
17	Тема: Тактика ввода мяча	2		2	
18	Тема: Подвижные игры	1,5		1,5	
19	Тема: Отбивание кулаком в прыжке	2		2	
20	Тема: Удар по летящему мячу	1,5		1,5	
21	Тема: Удар головой на точность	2		2	
22	Тема: Атака по флангам	1,5		1,5	
23	Тема: Действия при атаке соперников	2		2	
24	Тема: Перекаты вперед	1,5		1,5	
	Итого:	42		42	



**Календарно-тематический план модуля «Инструкторская и судейская практика. Соревнования»**

№п /п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Тема: Развитие силы	2		2	
2	Тема: Рывки по зрительному сигналу	1,5		1,5	
3	Тема: Рывки с изменением Направления	2		2	
4	Тема: Прыжки на выносливость	1,5		1,5	
5	Тема: Серияное выполнение бросков	2		2	
6	Тема: Игра «Футбол»	1,5		1,5	
7	Тема: Бег с изменением направ- ления	2		2	
8	Тема: Развитие силы	1,5		1,5	
9	Тема: Рывки по зрительному сигналу	2		2	
10	Тема: Рывки с изменением направления	1,5		1,5	
11	Тема: Удар головой от партнера	2		2	
12	Тема: Штрафной удар	1,5		1,5	
13	Тема: Ведение мяча после падения	2		2	
14	Тема: Финты при атаке справа	1,5		1,5	
15	Тема: Вбрасывание мяча партнеру	2		2	
16	Тема: Развитие специальной быстроты	1,5		1,5	
17	Тема: Развитие специальной гибкости	2		2	
18	Тема: Бросок мяча под углом	1,5		1,5	
19	Тема: Удар головой от партнера	2		2	
20	Тема: Штрафной удар	1,5		1,5	
21	Тема: Ведение мяча после падения	2		2	
22	Тема: Финты при атаке справа	1,5		1,5	
23	Тема: Вбрасывание мяча партнеру	2		2	
24	Тема: Игра «Футбол»	1,5		1,5	
	Итого:	42		42	