

Отдел образования администрации Волгодонского район  
Ростовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от «12» 07 2023г  
№ 4

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО СШ  
С.В. Немченко  
приказ от «12» 07 2023г.  
№ 23



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Уровень программы: базовый  
Вид программы: модифицированная  
Уровень программы: разноуровневая  
Возраст детей: от 7- до 12 лет  
Срок реализации: 1 года  
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ  
Скакунов Геннадий Сергеевич

Волгодонской р-н  
х. Лагутники  
2023 год

## ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Футбол» физкультурно-спортивной направленности  
(наименование программы с указанием направленности)

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование муниципалитета                                | Волгодонской район                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Наименование организации                                   | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Полное наименование программы                              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет) | Муниципальное задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ФИО автора (составителя) программы                         | Скакунов Геннадий Сергеевна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Краткое описание программы                                 | Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы ног и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма. |
| Форма обучения                                             | Очная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Уровень содержания                                         | Стартовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Продолжительность освоения (объем)                         | 72 часа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Возрастная категория | 7 – 12 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Цель программы       | Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интересу к игровым видам спорта, футболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Задачи программы     | <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;</li> <li>-воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;</li> <li>-воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командноигровой деятельности;</li> <li>-воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;</li> <li>-развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.</li> <li>-развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;</li> <li>-обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.</li> </ul> |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | -обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по футболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ожидаемые результаты                                                                | <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об особенностях зарождения, истории футбола;</li> <li>-о физических качествах и правилах их тестирования;</li> <li>-основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;</li> <li>-уметь организовать самостоятельные занятия футболом.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>-владеть основами техники футбола;</li> <li>-освоить терминологию, принятую в футболе;</li> <li>-уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований.</li> </ul> |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)                                        | Да                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Возможность реализации в сетевой форме                                              | Нет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | Да                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Материально-техническая база                                                        | Для реализации программы используются: <ul style="list-style-type: none"> <li>-мячи;</li> <li>-щитки;</li> <li>-мяч баскетбольный;</li> <li>-мяч волейбольный;</li> <li>-мяч футбольный;</li> <li>-мячи теннисные;</li> <li>-разметочные фишки;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>-манишки (двух цветов);</li><li>-скакалки;</li><li>-секундомер;</li><li>-свисток;</li><li>-скамейка гимнастическая;</li><li>-стенка гимнастическая.</li></ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| I. Пояснительная записка.....                     | 7  |
| II. Учебный план. Календарный учебный график..... | 9  |
| 2.1 Учебный план.....                             | 10 |
| 2.2 Календарный учебный график.....               | 12 |
| III. Содержание программы                         | 15 |
| 3.1 Условия реализации.....                       | 15 |
| 3.2 Формы контроля и аттестации.....              | 16 |
| 3.3 Планируемые результаты.....                   | 17 |
| IV. Методическое обеспечение                      | 18 |
| V. Диагностический инструментарий.....            | 20 |
| VI. Список литературы.....                        | 23 |
| VII. Приложения.....                              | 25 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

**Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение**

уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

**Отличительной особенностью** программы является её реализация восполняемых недостатков двигательной активности, имеющих у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма обучающегося.

**Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность:** программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также, направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

**Цель программы:** содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

**Образовательные задачи:**

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в футбол;
- повышать уровень физической подготовленности обучающихся;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- формировать технику дыхания;
- укрепление здоровья.

**Развивающие задачи:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий футболом;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в игре в футбол;
- развить самостоятельность, активность.

**Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию положительных качеств личности;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;

- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

**Формы организации деятельности:** коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

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

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

**Сроки реализации, режим программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» общий срок реализации- 1 год.

В группу для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 7 - 12 лет имеющие допуск врача.

Наполняемость тренировочных групп – не более 20 человек.

Учебный год начинается 01 сентября 2023г., заканчивается 31 мая 2024г. и составляет 36 календарных недель. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом. Согласно учебному плану-графику в 2023-2024 учебном году нагрузка составила 72 часа.

Рабочее время тренера- преподавателя исчисляется в академических часах (1 час- 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

– освоить теоретический раздел программы;

– научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

– овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

**Формы проведения аттестации:**

– контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;

– контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);

– контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

**Контрольные испытания** (описание смотреть в п.3.5 «Дидактических материалах»).

**Общefизическая подготовка:**

- Бег 30 м;
- Прыжок в длину с места;
- Многоскоки;
- Подтягивание в висе лежа.
- Метание теннисного мяча в цель.
- Кросс без учёта времени.

**Технико-тактическая подготовка:**

- Удар на дальность.
- Испытания на точность удара;
- Испытание в защитных действиях .

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

### 2.1 Учебный план

| № п/п | Наименование разделов или тем                                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации, диагностики, контроля |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------|
|       |                                                                             | Всего            | теория | практика |                                         |
| 1     | Теоретическая подготовка                                                    | 7                | 7      |          | Опрос, тесты.                           |
| 1.1   | Вводное занятие                                                             | 2                | 2      |          |                                         |
| 1.2   | История развития футбола. Правила игры и соревнований по футболу.           | 1                | 1      |          |                                         |
| 1.3   | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. | 1                | 1      |          |                                         |
| 1.4   | Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов              | 1                | 1      |          |                                         |
| 1.5   | Что такое допинг? Антидопинговые правила.                                   | 1                | 1      |          |                                         |
| 1.6   | Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке  | 1                | 1      |          |                                         |
| 2     | Общая физическая подготовка                                                 | 25               |        | 25       | Контрольные нормативы по ОФП            |
| 3     | Специальная физическая подготовка                                           | 20               |        | 20       | Контрольные нормативы по СФП            |

|   |                          |           |          |           |                                      |
|---|--------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------------|
| 4 | Техническая подготовка   | 16        |          | 16        | Контрольные упражнения               |
| 5 | Медицинское обследование | 2         |          | 2         | Наличие справки                      |
| 6 | Контрольные нормативы    | 2         |          | 2         | Контрольные нормативы по ОФП,СФП,ТТМ |
|   | <b>Итого часов:</b>      | <b>72</b> | <b>7</b> | <b>65</b> |                                      |

### **Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.**

#### **1. Основы знаний (7 часов) теория:**

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития футбола. Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила игры в мини-футбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/ Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Тема № 4. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов. Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту). Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в Ваше отделение полиции.

Тема № 5. Что такое допинг? Антидопинговые правила. Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема № 6. Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо

иметь акт-разрешение на проведение занятий. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

## **2. Общая физическая подготовка (25 часов) практика:**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

**Комплекс обще-развивающих упражнений.** Комплекс ОРУ из разных исходных положений. Эстафеты. Изучение зон на футбольном поле..

**Разминка в парах.** Разминка в парах. Передачи мяча из разных исходных положений. Индивидуальная работа над собой: освоение техники остановки и передачи мяча.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Удары по мячу в цель, на дальность.

Упражнения для овладения навыками быстроты действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **3. Специальная физическая подготовка (20 часов) практика:**

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

### **Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

#### **Техника защитных действий.**

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

#### **Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
  - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

#### **4. Техническая подготовка (16 часов) практика:**

##### *Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

### 5. Медицинское обследование (2 часа).

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом 1 раза в учебном году (сентябрь).

### 6. Контрольные испытания (2 часа).

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

## 2.2 Календарный учебный график

| № п/п | Разделы и темы рабочей программы                                            | Количество часов |         |        |         |        |         |      |        |     | Всего за год (ч.) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------------------|
|       |                                                                             | сентябрь         | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |                   |
|       | <b>Теоретическая подготовка</b>                                             |                  |         |        |         |        |         |      |        |     | 7                 |
| 1     | Вводное занятие.                                                            | 1                | 1       |        |         |        |         |      |        |     |                   |
| 2     | История развития футбола. Правила игры и соревнований по футболу.           |                  |         | 1      |         |        |         |      |        |     |                   |
| 3     | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. |                  |         |        |         |        |         | 1    |        |     |                   |
| 4     | Меры безопасности при угрозе проведения террористических                    |                  |         |        |         | 1      |         |      |        |     |                   |

|   |                                                                                     |           |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|   | актов                                                                               |           |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 5 | Что такое допинг?<br>Антидопинговые<br>правила.                                     |           |          |          |          |          | 1        |          |          |          |           |
| 6 | Техника безопасности<br>при работе в<br>спортивном зале и на<br>спортивной площадке |           |          |          | 1        |          |          |          |          |          |           |
|   | <b>Практическая<br/>подготовка</b>                                                  |           |          |          |          |          |          |          |          |          | <b>65</b> |
| 1 | Общая физическая<br>подготовка                                                      | 3         | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        | 2        | 3        | 25        |
| 2 | Специальная<br>физическая подготовка                                                | 3         | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        | 3        | 2        | 20        |
| 3 | Техническая подготовка                                                              | 2         | 2        | 2        | 2        | 2        | 1        | 1        | 2        | 2        | 16        |
| 4 | Медицинское<br>обследование                                                         | 1         |          |          |          |          |          |          |          | 1        | 2         |
| 5 | Контрольные<br>нормативы                                                            | 1         |          |          |          |          |          |          |          | 1        | 2         |
|   | <b>Итог</b>                                                                         | <b>11</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>72</b> |

### **III. Содержание программы.**

#### **3.1 Условия реализации**

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;
- конусы;
- эспандеры;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

#### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Входная и итоговая диагностика по ОФП, СФП, ТТП проводится в сентябре и мае с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств обучающихся. (см. приложение №1).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

После проведения тренером-преподавателем диагностики или контроля заполняется информационный лист, в котором отражены данные по каждому обучающемуся.

### 3.3 Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### **1. Дидактические материалы:**

- Изучение и освоение технических приемов в футболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Положение о соревнованиях по футболу.

#### **2. Методические рекомендации:**

- Инструкции по охране труда.

### **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.**

#### **I.Подготовительная часть**

- Упражнения общей разминки.
- Упражнения специальной разминки.

#### **II.Основная часть**

- Упражнения на быстроту и выносливость
- Упражнения на совершенствование технических приемов.
- Техническая подготовка, имитационные упражнения.
- Упражнения на координацию.

#### **III.Заключительная часть**

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

### **Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

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

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

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

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

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

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

#### **4.1. Воспитательная работа.**

Положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности, воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности, воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## **V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

### **Особенности методики.**

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

**Второй этап** - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

**Третий этап** - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

**Четвертый этап** - предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления

навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства футболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся. Применительно к футболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы Российской Федерации футбола.

В Методических рекомендациях под разноуровневостью программ понимается соблюдение педагогами таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания детьми и подростками.

Принципы дифференциации содержания образования.

#### **Принцип модульной организации.**

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Таким образом, целесообразно говорить о том, что разноуровневая программа должна быть представлена как совокупность модулей, отражающих ту или иную актуальную для интересов ученика тематику.

#### **Принцип открытой маршрутизации.**

Для каждого участника программы на старте должен быть обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование должно реализоваться через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

### **Принцип широкого доступа.**

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал должен предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и реализации образовательной программы, размещение методических и дидактических материалов на ресурсах, в информационно -коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах \*pdf, \*doc, \*docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов, реальных предметов и средств деятельности.

### **Принцип инклюзивной открытости.**

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы должен учитывать особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Более подробная дифференциация материала по уровням (ступеням) сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы. Другими словами, программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

### **Средства индивидуальной диагностики.**

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику шести типов индивидуальных особенностей обучающегося (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. психофизического развития;
2. мотивированности;
3. интеллектуального развития;
4. информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания разрабатываемой программы в частности;
5. освоения тех или иных компетенций (определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы);
6. сформированности той или иной грамотности (информационной, функциональной, языковой и т.д., которая определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы).

Диагностическую оценку того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей обучающегося можно осуществить, используя следующие методы и формы оценивания:

- тестирование и анкетирование;
- глубинное интервью;
- комплексы психологической диагностики;
- логические и проблемные задания;
- деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры;
- портфолио обучающегося;
- эссе;
- кейс-метод;
- творческие задания и т.д.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для тренера- преподавателя:

1. «Футбол». Программа для Детско-юношеских спортивных школ, Москва, 1972 г.
2. Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
3. Филин В.П., Основы юношеского спорта, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
4. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
5. Акимов А.М., Игра футбольного вратаря, Москва, 1978 г.
6. Андреев С.Н. мини-футбол, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
7. Гриндлер К. и др., Физическая подготовка футболистов, Москва, "Физкультура и спорт", 1976 г.
8. Правила игры в футбол, Москва, "Физкультура и спорт", (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегаль Э., Футбол для юношей, Москва, "Физкультура и спорт", 1981 г.
10. Чанади А., Футбол. Техника, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
11. Швыков И.А. Футбол в школе, Москва, 2002 г.

### Для обучающихся:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
2. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
3. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное изд.
6. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
7. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с
8. Перечень интернет – ресурсов, необходимых для использования:
  1. <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>.
  2. <http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-futbolu/>.
  3. <https://videourocker.ru/sport/football>.

4. Занятия по футболу <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEZ8z-r0Sec7tN3xwstqM447G7bqXEwQe>
5. Методика обучения основным приемам в футболе  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=Методика+обучения+основным+приемом+в+футболе+](https://www.youtube.com/results?search_query=Методика+обучения+основным+приемом+в+футболе+)
6. Правила игры в футбол <https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU>
7. Футбол. Техника [https://www.youtube.com/results?search\\_query=футбол](https://www.youtube.com/results?search_query=футбол)
8. Ведение мяча в футболе  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=ведение+мяча+в+футболе](https://www.youtube.com/results?search_query=ведение+мяча+в+футболе)
9. Основные позиции игроков в футболе <https://www.youtube.com/watch>
10. Футбол без травм [https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mfk\\_lks48/2812026.html](https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mfk_lks48/2812026.html)
11. Профессия футболист <https://profitworks.com.ua/professii/sport-i-krasota/futbolist>
12. Методика обучения техническим приемам в футболе  
<https://www.youtube.com/watch?v=KyOGYV13vy4>
13. Футбол «Ведение мяча»  
<https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjn>

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

### ОФП:

| № п/п | Контрольные нормативы                                                       | Результаты  |             |            |            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|------------|
|       |                                                                             | 7 лет       | 8 лет       | 9 лет      | 10 -12 лет |
| 1.    | Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)              | 10,3<br>6,2 | 10,0<br>6,0 | 9,3<br>5,5 | 9,0<br>5,3 |
| 2.    | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 1           | 1           | 2          | 2          |
| 3.    | Кросс без учета времени (м)                                                 | 300         | 300         | 500        | 500        |
| 4.    | Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)                           | 8,5         | 10,5        | 12,5       | 12,5       |
| 5.    | Полоса препятствий (количество баллов)                                      | 7           | 7           | 9          | 9          |
| 6.    | Прыжок в длину с места (см)                                                 | 130         | 140         | 145        | 150        |
| 7.    | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз                    | 4           | 4           | 5          | 5          |

### по технической подготовке:

| № п/п | Контрольные нормативы                                                                                                                                                       | Результаты |       |       |           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
|       |                                                                                                                                                                             | 7 лет      | 8 лет | 9 лет | 10-12 лет |
| 1.    | Удар по мячу на дальность (м)                                                                                                                                               | 18         | 22    | 26    | 28        |
| 2.    | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек). | 15         | 12    | 9,5   | 8,5       |
| 3.    | Бег на 30 м с ведением мяча (сек)                                                                                                                                           | -          | -     | 6,5   | 6,5       |
| 4.    | Жонглирование мячом ногами (количество ударов)                                                                                                                              | -          | 4     | 8     | 8         |

**Словарь терминов и выражений в футболе.**

8 ярдов × 8 футов составляет площадь стандартных футбольных ворот (7,32 м × 2,44 м). 11 метров до линии ворот от точки пробития пенальти (12 ярдов) (11-метровая отметка находится от ворот на расстоянии - 10,97 м) Радиус четверти окружности около углового флага - составляет 0,5 метра. Радиус центрального круга - составляет 9,15 метра. Диаметр штанг у ворот не должен превышать 12 см. Вес футбольного мяча - составляет не более 450 г и не менее 410 г. Автогол — мяч, забитый футболистом в свои ворота. Арбитр — футбольный судья. Атака — продвижение к воротам противника. Аут (от англ. Out, выход) — выход мяча за боковую линию. Банка - лавка запасных, скамейка запасных; гол. Бек (от англ. Back) — игрок обороны в футболе. Бомбардир - самый забивающий игрок клуба или т. п.. Ворота (футбольные) - 7,32 метра на 2,44 метра. Вратарская площадь - площадь внутри штрафной, в которой запрещена любая борьба с вратарем. Из вратарской площади производится удар от ворот. Вратарь — игрок, защищающий ворота. Гол (от англ. Goal, цель) — взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересек линию ворот. Голкипер (от англ. Goalkeeper) — вратарь. Дополнительное время — время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время. Дриблинг — движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас. Защитник — игрок линии обороны. Золотой гол — гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды. Компенсированное время матча — устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и т. п. С точки зрения русского языка термин не совсем верен, т. к. более правильно называть это время компенсирующим. Матч — состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Навес — от навесная передача — пас по воздуху. Нападающий — игрок линии атаки. Оборона — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами. Офсайд — положение «вне игры». Пас — передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды. Пенальти (от англ. Penalty) — 11-метровый штрафной удар (существительное мужского рода). Форвард (от англ. forward) — нападающий. Фол (от англ. foul) — нарушение правил. Хавбек (от англ. Half-back) — полузащитник. Чемпионат — соревнование, проводимое с использованием круговой системы.

Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов. Шведка (Шведа) — сленговое название внешней стороны стопы. Шестёрка — сленговое название нижних зон створа ворот, расположенных в непосредственной близости от обеих штанг. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 6 очков. Штанга — боковая стойка ворот Штрафная площадь — площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти. Щёчка (Щека) — сленговое название внутренней стороны стопы.