

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО  
педагогическим советом  
протокол №3 от 25.03.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
Бахчисарайского района  
\_\_\_\_\_ Н.В. Полякова  
Приказ № 44 от 25.03.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Срок реализации программы:* 1 год

*Вид программы:* модифицированная

*Уровень:* стартовый

*Возраст обучающихся:* 6 - 15 лет

*Составители:* Хмельков А.В., тренер-преподаватель дополнительного образования, Эмирбеков А.З., тренер-преподаватель дополнительного образования, Алпашкин А.Н. ., тренер-преподаватель дополнительного образования.

Бахчисарай  
2024 г.

## РАЗДЕЛ №1

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол для начинающих» (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым (далее ДЮСШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база**:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президентом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 Методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
- «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики

Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Уставом и нормативными локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым;

– Положением о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым.

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и направлена на развитие физических качеств, специфичных для футболистов.

Занятия футболом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и

всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики футбола.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие.

**Актуальность программы.** Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Новизна** образовательной программы состоит в том, что программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Ведущими ценностными приоритетами данной программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что она предоставляет возможности детям 6-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы** - возрастная категория (6-15 лет).

В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения).

Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей сложность.

**Объем и срок освоения программы** – программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 144 часа.

**Уровень программы** – ознакомительный (стартовый)

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – группа разновозрастная. Состав группы постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность** – реализация планируется в 2 группах, по 2 занятия в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

1 группа:

---

2 группа:

---

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол.

**Задачи,** поставленные перед учебной группой, предусматривают:

*Образовательные:*

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- развивать мотивацию к занятиям футболом.

*Личностные:*

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

- развивать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- расширить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) игры в футбол, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

*Метапредметные:*

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Воспитательная работа в рамках программы «Футбол» направлена на:

- воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия,
- воспитание чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране,
- воспитание здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Волевые качества футболиста - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, спортивной деятельности, представляя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях: спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах, соревнованиях школьного района и районного масштаба.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывая помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, достигнут понимания содержания основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Тео- рия	Практи- ка	
1.	Правила поведения и техника безопасности. Теоретическая подготовка	4	4	-	Входящая диагностика.
2.	Общая физическая подготовка	16	10	6	Выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	56	8	48	Выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	22	-	22	Выполнение нормативов
5.	Тактическая подготовка	22	-	22	Выполнение нормативов
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	20	2	18	Соревнования
7.	Контрольные испытания Итоговое занятие	4	2	2	Итоговая аттестация
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### Содержание учебного плана.

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч)

Теория: История возникновения и развития футбола в России и за рубежом. Характеристика современного состояния российского футбола. Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания. Режим дня. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды футболиста. Разбор правил игры. Значение спортивных соревнований.



Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия.

Обсуждение. Входящая диагностика.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (16 ч)**

Теория: 10 часов (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания.

Практика 6 часов: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

- Строевые упражнения: команды для управления строем.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекувырки, перевороты.
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (56 ч)**

Теория 8 часов: Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по специальной физической подготовке.

Практика 48 часов: СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Специальная физическая подготовка:

### 1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,

- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

## 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

## 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы.

- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

## 4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.

- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий.

- Жонглирование мячом.

- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег.

- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

## **Раздел 4. Техническая подготовка (22 ч)**

Практика: Техника передвижения: бег, прыжки, передвижения. Техника владения мячом: удары по мячу ногой, удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка (22 ч)**

Практика: Тактика нападения: индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации. Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты: Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. Групповые действия. Комбинации с участием вратаря. Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

## **Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия (20 ч)**

Теория 2 часа: Значение и содержание самоконтроля. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Практика 18 часов: Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по футболу. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

## **Раздел 7. Контрольно-переводные нормативы (4 ч)**

Теория 2 часа: Итоговая аттестация. Подведение итогов за год.

Практика 2 часа: Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике настольного тенниса;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

*в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать:*

1. Состояние и развитие футбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию футбола.

*Должны уметь:*

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны;

*Должны иметь навыки:*

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча.
2. Применение индивидуальных действий как в атаке, так и в обороне.
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
4. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

## РАЗДЕЛ №2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
1 год	36	4	144	16 сентября 2024	31 мая 2025

Режим занятий группа СОГ	Каникулы
2 раза в неделю по 2 ак. часа 1 группа: <hr/> Перерыв 10 минут 2 группа: <hr/> Перерыв 10 минут	01.06.2025 по 31.08.2025

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 15 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.;
- манишки - 18 шт.

**Информационное обеспечение** - Видеоматериалы о технических приёмах в футболе. DVD-диски о технических приёмах в футболе. Раздаточный материал для родителей: а) Экипировка футболиста; б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. в) Спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Кадровое обеспечение.** Данную программу реализует тренер-преподаватель Хмельков А.В., имеет диплом о высшем образовании в области физической культуры и спорта, тренер-преподаватель Эмирбеков А.З., имеет диплом о высшем образовании в области физической культуры и спорта, тренер-преподаватель Алпашкин А.Н., имеет диплом о высшем образовании в области физической культуры и спорта,

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

### **Методическое обеспечение образовательной программы:**

Занятия проводятся очно. Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, или выделяют в отдельные занятия, где подробно разбирается содержание правил по футболу, спорные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры спортсменов и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- *метод упражнений* - главный метод, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

- *соревновательный* метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки тактики и техники игры.

- *круговой тренировки* - этот метод предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Репродуктивный метод:* показ, сочетающийся с объяснением. Технику игры тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников. В результате показа движений, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о ходе игры.

*Формы организации образовательного процесса*

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы - как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов.

Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских матчей с дальнейшим разбором.

**Практическое** применение нарабатывается в тренировочном процессе на поле. Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, строятся они комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывается состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическая подготовленность;

- сочетаются средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях увеличивается постепенно.

**В вводно-подготовительной части** тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности. При обучении прыжкам, тренер-преподаватель знает, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата. При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания, поэтому тренер учит правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой, потому что тренер-преподаватель строит свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии. Это благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и будет способствовать формированию у ребенка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Образовательные задачи* занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков. На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель обращает внимание на создание творческой атмосферы, формирование у каждого веры в свои силы, возможности, способности. Ор-

ганизация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

#### *Структура занятия*

Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания занимающихся.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- ОФП и СФП - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- технико-тактическая подготовка – выполнение технико-тактических приемов игры.

Для проведения промежуточной аттестации в учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель. Выпускникам учреждения прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью учреждения. Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдаётся справка установленного образца об обучении в учреждении.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы (Приложение 1).



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагога:*

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М., Человек, 2010 г.
6. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
7. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
8. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
9. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007 г.
12. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004

### *Для обучающихся и родителей:*

1. Ахмеров, Э.К., Футбол для начинающих: учебное пособие /Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2020. - 78 с.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. - Москва: Терра-спорт, 2018. -- 192 с.
3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2019. - 256 с.
4. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с. Пименов, М.П.
5. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2017.- 235 с.

### *Интернет ресурсы:*

<https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.  
[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.  
<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.  
<http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.