

**КИНЕЛЬСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И  
НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением отдельных предметов  
п.г.т.Усть – Кинельский городского округа Кинель  
Самарской области

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 5 от 29 мая 2024 г.



Утверждаю:  
Старший методист СПДОД «Вундеркинд»  
Н.А. Оленина  
Приказ № 666-04 от 30.05 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Мой выбор – футбол»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы 3 года

Разработчик:  
Шакуров Рашид Фаритович  
педагог дополнительного образования

п.г.т.Усть – Кинельский, 2024 год

## Оглавление

1.	<b>Пояснительная записка.....</b>	стр. 3
2.	<b>Учебно-тематический план.....</b>	стр. 8
2.1.	Учебно-тематический план первого года обучения.....	стр. 9
2.2.	Учебно-тематический план второго года обучения.....	стр. 10
2.3.	Учебно-тематический план третьего года обучения.....	стр. 12
3.	<b>Содержание.....</b>	стр. 13
3.1.	Содержание первого года обучения .....	стр. 17
3.2.	Содержание второго года обучения.....	стр. 20
3.3.	Содержание третьего года обучения.....	стр. 23
4.	<b>Ресурсное обеспечение.....</b>	стр. 26
5.	<b>Список литературы.....</b>	стр. 28

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой выбор - футбол» предназначена для детей младших классов 7-10 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети научатся играть в футбол. Также обучение по данной программе дает возможность развиваться и совершенствоваться, как одаренным и перспективным детям, так и детям без спортивных профессиональных перспектив и возможностей.

Программа многоуровневая, срок реализации 3 года. Каждый год разделен на модули: «Старт», «Подъем», «Финиш»

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по виду спорта футбол в СП ДОД «Вундеркинд» делятся на 4 этапа, что позволяет увеличить охват детей занятиями спорта в возрасте от 5 до 18 лет:

1. Дошкольный «Я выбираю спорт» (5-7 лет, срок реализации 1 год);
2. Начальный «Мой выбор - футбол» (7-10 лет, срок реализации 3 года);
3. Основной «Могу лучше» (11-14 лет, срок реализации 3 года);
4. Средний общий «Вместе с футболом навсегда» (15-17 лет, срок реализации 2 года).

По окончании обучения по программе «Мой выбор футбол» ребёнок самостоятельно решает закончить обучение или перейти на следующую ступень (программа «Могу лучше»).

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) больше, чем команда соперника. Игрок, играющий в эту игру — футболист.

Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, является наиболее мощным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, является комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности.

Настоящая программа составлена в соответствии с

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

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

«Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) имеет *физкультурно – спортивную направленность*.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей, на программы физкультурно – спортивной направленности, а именно по футболу. т.к. на территории поселка городского типа Усть–Кинельский нет спортивных школ, и значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Футбол - игра популярная и доступная, которая позволяет обучающимся постигать азбуку коллективизма и товарищества, эмоциональной разгрузки, отвлекает от пустого времяпрепровождения и тяги к вредным привычкам. Поэтому одной из важнейших задач, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в объединениях по футболу. Кроме этого, футбол включается в мероприятия по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, поселковые, городские, областные спортивные соревнования, занятия в объединении дают возможность обучающимся выступать за команду своего поселка, сборной г. Кинель, футбольные клубы г. Самара, на различных уровнях.

**Отличительные особенности Программы.** Привлечение юного поколения к занятиям спорта, формирование понятия «ценность здоровья», понятия коллективизма, формирование мотивации к здоровому образу жизни. Сегодня, когда



здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревожность в обществе, когда с катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным и губящим привычкам, что приводит к необратимым процессам деградации личности, очень важно вовлечение обучающихся регулярными занятиями спортом. Большинство существующих физкультурно – спортивных программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер. Спортивные школы, зачастую работают по жестоко регламентированной соревновательной схеме, с жестокой конкуренцией, нацеленной на победу. Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». В программе основной целью не является достижение результата любой ценой, не ставится перед собой задача - в первую очередь достижения больших спортивных результатов, приоритетом является создание команды, привлечение юного поколения к занятиям спортом, формирование понятия «ценность здоровья», понятия коллективизма, формирование мотивации к здоровому образу жизни. Но при этом программа обеспечивает потребность в занятиях, близких по содержанию к занятиям в спортивных школах и в детских футбольных клубах, со стороны одаренных и перспективных детей.

**Педагогическая целесообразность.** Специально подобранные игровые упражнения (индивидуальные, в группах, в командах, задания с мячом) создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести поражения и победы. Систематические тренировки благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

**Цель программы** – формирование разносторонне и гармонично физически развитой личности, использование средств футбола для укрепления и сохранения

здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения на основе поставленных *задач*.

***Обучающие:***

- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития данного вида спорта в Самарской области, за рубежом;
- обучение техническим приемам игры;
- обучение базовым тактическим действиям;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;
- формирование начальных навыков игрока-футболиста: знание правил поведения на поле; общения с судьями, товарищами по команде и соперниками; адекватная реакция на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

***Развивающие:***

- развитие мотиваций к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие коммуникативных навыков в детском коллективе;
- развитие самостоятельности и творческого мышления;
- развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости.

***Воспитывающие:***

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, социальной активности;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание личностных качеств: целеустремленность, умение работать в команде, ответственность, коммуникабельность, оперативность в принятии решений.
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладание.

***Адресат программы.*** В группы принимаются обучающиеся в возрасте 7-10 лет и распределяются по возрастным категориям: 7-8 лет, 8-9 лет, 9-10. Стоит сразу отметить, что дети могут распределяться по группам в зависимости от физических, умственных, психологических способностей и особенностей. (Пример: пришли двое ребят 8-ми лет. Один из которых опережает физическое развитие своего возраста, а другой отстает. Соответственно первый будет обучаться в группе 8-9 лет, а возможно и в 9-10. Второй в группе 7-8 лет). Набор детей осуществляется вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, но при наличии медицинского заключения (допуска врача к занятиям) и желания ребенка заниматься футболом. Оптимальное количество занимающихся в возрастной группе от 12 человек.

***Срок реализации Программы.*** Программа рассчитана на 3 года обучения (36 недель в год, 378 часов). Объединение «Футбол».

**Форма обучения** очная, но при необходимости подразумевает дистанционное обучение. Например, в ситуациях карантина, когда дети не могут посещать учебное заведение. Педагог высылает в чат родителей или подростков видео, где демонстрируются открытые занятия по физической подготовке; комплексы упражнений; отработку элементов игры в домашних условиях; режим дня; время отдыха и т.д.

При очном обучении занятия проводятся в группе, но подразумевает индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая физические, психические способности обучающегося.

**Особенность организации образовательного процесса:** Реализуется по одной из моделей сетевого взаимодействия, поскольку совместно используются материально-технические ресурсы, спортивное оборудование, составы групп образовательных учреждений (если обучающиеся старшей возрастной группы входят в состав сборной района, сборной области, сборной страны, профессионального или любительского клуба). Организовано наставничество ученик-ученик и выпускник-ученик. Более старшее поколение обучающихся или выпускники, которые имеют опыт выступлений на соревнованиях различного уровня, имеют опыт подопечных под руководством различных тренеров профессиональных клубов и сборных, являются наставниками.

Форма организации деятельности - разноуровневая (I – 7-8 лет, II – 8-9 лет, III – 9-10 лет). Каждый уровень включает в себя модули. При этом сохраняется принцип «от простого к сложному».

**Режим занятий.** Обучение проводится 2 раза в неделю: 2 и 1,5 - всего 3,5 академических часа.

В зимний период занятия могут проводиться, начиная с III-го уровня - обучающиеся в возрасте 9-10 лет, на улице. При температуре не ниже -8 градусов.

#### ***Ожидаемые результаты реализации Программы.***

В результате систематических занятий и тренировок обучающиеся хорошо развиваются физически, у них вырабатываются и закрепляются навыки и умения интуитивно прогнозировать ситуацию на футбольном поле, самостоятельно находить правильное решение выхода из сложившейся ситуации.

У обучающихся воспитывается чувство коллективизма, умение действовать в команде, взаимовыручка. Ребята должны владеть: технико-тактическими приёмами, стратегией игры, логическим мышлением для самостоятельного решения задач на поле; они должны приобщиться к здоровому образу жизни, выработать нравственные качества: волю к победе, настойчивость, целеустремлённость и взаимовыручку.

#### ***Личностные результаты освоения программы:***

- осознано выбирать вид деятельности;
- выражать положительное отношение к процессу познания;
- проявлять внимание, желание больше узнать;
- обучающийся способен к волевому усилию при достижении поставленной цели;

- обучающийся способен дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми;

- применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе.

***Метапредметные результаты освоения программы:***

- принимать и выполнять поставленную задачу;

- удерживать цель деятельности до получения её результата;

- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- уметь задавать вопросы.

***Предметные результаты освоения программы:***

- получить теоретические сведения о футболе, правилах игры;

- ознакомиться с правилами техники безопасности;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- знать основы техники и «базовой» тактики игры;

- уметь проводить учебный (товарищеский) и соревновательный матч с выполнением заданий и установок тренера-педагога;

- работать в коллективе и команде.

***Способы определения результативности:***

**Система контроля**

Педагогический контроль педагога:

- контроль за посещаемостью занятий;

- контроль за тренировочными нагрузками;

- контроль за состоянием занимающихся;

- контроль за техникой выполнения упражнений;

- контроль за поведением во время занятий.

Способами проверки знаний и умений являются:

- текущий контроль умений и навыков,

- промежуточный тематический контроль умений и навыков,

- итоговый контроль умений и навыков.

Но основным показателем является – поведение на скамейке запасных, в раздевалке, в игре (товарищеской, официальной, тренировочной). Важно, как себя ведет ребенок за пределами игры и в различных игровых ситуациях, как игрок, как человек, как спортсмен. Важно, как реагирует на победы, поражения, замечания и подсказки педагога. Так как целью и задачей дополнительного образования, в первую очередь, является обеспечение развития и воспитания детей, их жизненное и профессиональное самоопределение.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Таблица 1

№	Уровень/модуль	Трудоёмкость (кол-во ак.ч.)			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Стартовый 7-8 лет (1 год обучения)</b>	<b>126</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	Педагогические наблюдения, диагностика
1.1.	ОФП/СФП	25,5	3,0	22,5	
1.2.	Подвижные игры	72,5	3,5	69	
1.3.	Техника	28	1,5	26,5	
<b>2.</b>	<b>Базовый 8-9 лет (2 год обучения)</b>	<b>126</b>	<b>10</b>	<b>116</b>	Педагогические наблюдения, диагностика
2.1.	ОФП/СФП	20,5	1,5	19	
2.2.	Подвижные игры	67	3,5	63,5	
2.3.	Техника	26,5	1,5	25	
2.4.	Тактика	12	3,5	8,5	
<b>3.</b>	<b>Продвинутый 9-10 лет (3 год обуч)</b>	<b>126</b>	<b>19</b>	<b>107</b>	Педагогические наблюдения, диагностика
3.1.	ОФП/СФП	18	1,5	16,5	
3.2.	Подвижные игры	54	1,5	52,5	
3.3.	Техника	30	2	28	
3.4.	Тактика	12	7	5	
3.5.	Простейшие комбинации	12	7	5	
	<b>Итого</b>	<b>378</b>	<b>37</b>	<b>341</b>	

Построение годичного цикла подготовки футболистов в СП ДОД «Вундеркинд» является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала на один учебный год.

### Первый год обучения стартовый уровень 7-8 лет

**Задача на первый год обучения:** обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах. В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике. Об основах тактики и правилах игры в футбол.

## 2.1. Учебно-тематический план первый год обучения.

Таблица 2

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>ОФП/СФП</b>	<b>25,5</b>	<b>3,0</b>	<b>22,5</b>	Наблюдение
1.1.	Вводное занятие, ТБ.	0,2	0,2		
1.2.	Беседа о ЗОЖ	0,2	0,2		
1.3.	История Развития футбола	0,3	0,3		
1.4.	Правила игры	0,3	0,3		
	Тестирование				
1.5.	Бег 30 метров	0,5		0,5	
1.6.	Бег 250 метров	0,5		0,5	
1.7.	Прыжок в длину с места	0,7	0,2	0,5	
1.8.	Бег 30 метров с ведением мяча	0,6	0,1	0,5	
1.9.	Вбрасывание мяча руками	0,6	0,1	0,5	
1.10.	Жонглирование мячом	0,6	0,1	0,5	
	ОФП/СФП				
1.11.	Разновидности ходьбы	1,2	0,2	1	
1.12.	Комплексы общеразвивающих упражнений	6,5	0,5	6	
1.13.	Разновидности бега	1,7	0,2	1,5	
1.14.	Развитие гибкости	3,2	0,2	3	
1.15.	Развитие быстроты	4,2	0,2	4	
1.16.	Развитие ловкости	4,2	0,2	4	
<b>2.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>72,5</b>	<b>3,5</b>	<b>69</b>	Наблюдение опрос
2.1.	Игры на ловкость/скорость	2,5	0,5	2	
2.2.	Игры на скорость/мышление	1,5	0,5	1	
2.3.	Игры с элементами футбола	11,5	1,5	10	
2.4.	Игры в футбол / мини-футбол	57	1	56	
<b>3.</b>	<b>Техника</b>	<b>31,5</b>	<b>1,5</b>	<b>30</b>	Наблюдение опрос
3.1.	Дриблинг	4,2	0,2	4	
3.2.	Приём/обработка	4,4	0,4	4	
3.3.	Передачи/удары	4,2	0,2	4	
3.4.	Развороты 90/180	7,2	0,2	7	
3.5.	Финты	8	0,5	7,5	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	

К концу первого года обучения обучающийся

- знает историю развития футбола;
- знает технику безопасности во время проведения занятий;
- выполняет основные команды педагога
- выполняет комплексы начальной физической подготовки;
- выполняет удары по мячу ногами; остановку мяча; ведение мяча; отбор мяча



## Второй год обучения «Базовый уровень» 8-9 лет

**Задача на второй год обучения:** укреплять здоровье и закалять организм обучающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений. Овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить ребят основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу; изучить теоретические сведения о, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

### 2.2. Учебно-тематический план второй год обучения.

Таблица 3

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>ОФП/СФП</b>	<b>20,5</b>	<b>1,5</b>	<b>19</b>	Наблюдение
1.1.	Вводное занятие, ТБ.	0,25	0,25		
1.2.	Беседа о ЗОЖ	0,25	0,25		
1.3.	Бег 30 метров	0,3		0,3	
1.4.	Бег 250 метров	0,6		0,6	
1.5.	Прыжок в длину с места	0,5	0,2	0,3	
1.6.	Бег 30 метров с ведением мяча	0,7	0,1	0,6	
1.7.	Вбрасывание мяча руками	0,2	0,1	0,1	
1.8.	Жонглирование мячом	0,7	0,1	0,6	
1.9.	Количество отжиманий от пола за 30 секунд	0,2		0,2	
1.10.	Количество приседаний за 30 секунд	0,3		0,3	
1.11.	Разновидности ходьбы	1	0,5	1	
1.12.	Комплексы общеразвивающих упражнений	4		4	
1.13.	Разновидности бега	3		3	
1.14.	Развитие гибкости	2		2	
1.15.	Развитие быстроты	2		2	
1.16.	Развитие ловкости	2		2	
1,17.	Развитие силы	2		2	
<b>2.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>67</b>	<b>3,5</b>	<b>63,5</b>	Наблюдение опрос
2.1.	Игры на ловкость/скорость	2,5	0,5	2	
2.2.	Игры на скорость/мышление	4	1	3	
2.3.	Игры с элементами футбола	10,5	1	9,5	
2.4.	Игры в футбол / мини-футбол	50	1	49	
<b>3.</b>	<b>Техника</b>	<b>26,5</b>	<b>1,5</b>	<b>25</b>	Наблюдение опрос
3.1.	Дриблинг	3		3	
3.2.	Приём/обработка	4,2	0,2	4	
3.3.	Передачи/удары	4,1	0,1	4	
3.4.	Развороты 90/180	4,2	0,2	4	
3.5.	Финты	5,5	0,5	5	
3.6.	1VS1	5,5	0,5	5	
<b>4.</b>	<b>Тактика</b>	<b>12</b>	<b>3,5</b>	<b>8,5</b>	Наблюдение

4.1.	Индивидуальные действия без мяча	2	0,5	1,5	опрос
4.2.	Индивидуальные действия с мячом	2	0,5	01,5	
4.3.	Групповые действия	5	2	3	
4.4.	Индивидуальные действия в обороне	1,4	0,2	1,2	
4.5.	Противодействия игре в стенку	1,6	0,3	1,3	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>10</b>	<b>116</b>	

К концу второго года обучения учащиеся

- знает историю развития футбола;
- знает технику безопасности во время проведения занятий;
- выполняет основные команды педагога и капитана команды;
- выполняет комплексы начальной и специальной физической подготовки;
- выполняет удары по мячу в движении: остановку мяча; ведение мяча; отбор мяча; финты; удары по мячу головой

### Третий год обучения «Продвинутый уровень» 9 -10 лет

*Задача на третий год обучения* укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приёмов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу; воспитать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у ребят воспитывается умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

### 2.3. Учебно-тематический план третий год обучения.

Таблица 4

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>ОФП/СФП</b>	<b>18</b>	<b>1,5</b>	<b>16,5</b>	Наблюдение
1.1.	Вводное занятие, ТБ. История мирового футбола.	0,25	0,25		
1.2.	Беседа о ЗОЖ	0,25	0,25		
	Тестирование				
1.3.	Бег 30 метров	0,3		0,3	
1.4.	Бег 500 метров	0,6		0,6	

1.5.	Прыжок в длину с места	0,5	0,2	0,3	
1.6.	Бег 30 метров с ведением мяча	0,7	0,1	0,6	
1.7.	Вбрасывание мяча руками	0,2	0,1	0,1	
1.8.	Жонглирование мячом	0,7	0,1	0,6	
1.9.	Количество отжиманий от пола за 30 секунд	0,2		0,2	
1.10.	Количество приседаний за 30 секунд	0,3		0,3	
1.11.	Разновидности ходьбы	0,5		0,5	
1.12.	Комплексы общеразвивающих упражнений	2,2		2,2	
1.13.	Разновидности бега	1,7	0,2	1,5	
1.14.	Развитие гибкости	2		2	
1.15.	Развитие быстроты	2		2	
1.16.	Развитие ловкости	2	0,2	1,8	
1.17.	Развитие силы	1,5		1,5	
1.18.	Развитие выносливости	2,1	0,1	2	
<b>2.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>54</b>	<b>1,5</b>	<b>52,5</b>	Наблюдение опрос
2.1.	Игры на ловкость/скорость	3	0,2	2,8	
2.2.	Игры на скорость/мышление	5	0,2	4,8	
2.3.	Игры с элементами футбола	10	0,1	9,9	
2.4.	Игры в футбол / мини-футбол	36	1	35	
<b>3.</b>	<b>Техника</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Наблюдение опрос
3.1.	Дриблинг	3	0,3	2,7	
3.2.	Приём/обработка	3	0,2	2,8	
3.3.	Передачи/удары	3	0,2	2,8	
3.4.	Развороты 90/180	3	0,2	2,8	
3.5.	Финты	6	0,3	5,7	
3.6.	1VS1	6	0,4	5,6	
3.7.	Соперник за спиной	6	0,4	5,6	
<b>4.</b>	<b>Тактика</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	Наблюдение опрос
4.1.	Индивидуальные действия без мяча	1	0,5	0,5	
4.2.	Индивидуальные действия с мячом	1	0,5	0,5	
4.3.	Групповые действия	3,5	2	1,5	
4.4.	Индивидуальные действия в обороне	1,5	1	0,5	
4.5.	Групповые действия в обороне	3,5	2	1,5	
4.6.	Тактика вратаря	1,5	1	0,5	
<b>5.</b>	<b>Простейшие комбинации</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	
5.1.	Игра в стенку / противодействие	2	1	1	
5.2.	Игра на третьего / противодействие	3	2	1	
5.3.	Игра на столба / противодействие	3	1	2	
5.4.	Розыгрыши угловых/ противодействие	4	3	1	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>19</b>	<b>107,5</b>	

К концу третьего года обучения учащийся:

- знает основные правила футбола
- знает и выполняет технику безопасности во время проведения занятий и соревнований;
- основные правила командной игры

- умеет выполнять комплексы физической подготовки;
- выполняет удары по мячу в командных упражнениях

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе указаны упражнения, которые используются для личностного развития обучающегося, его развития непосредственно, как спортсмена, как футболиста.

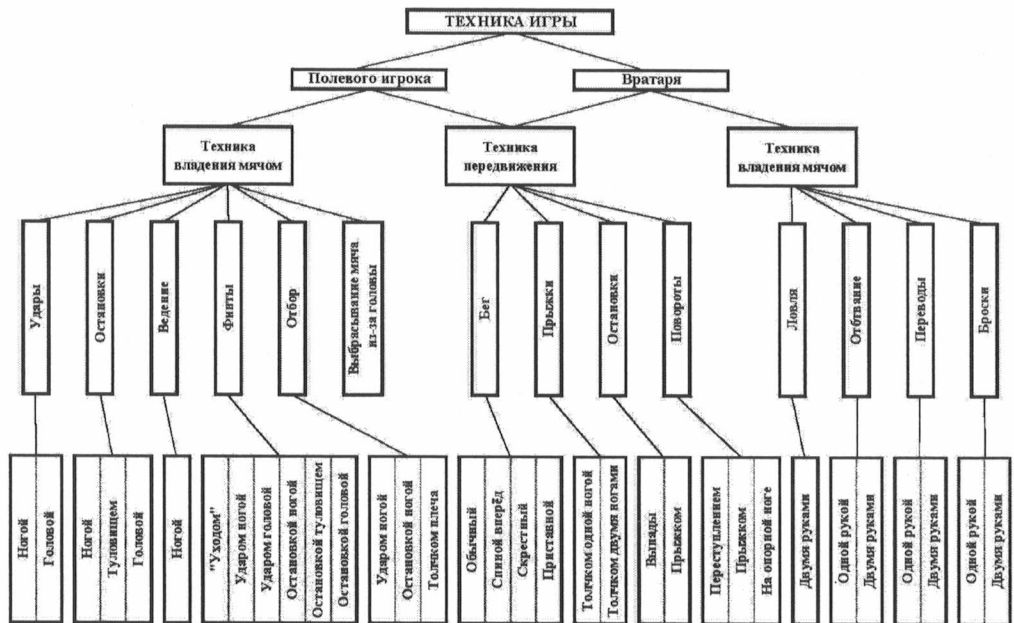
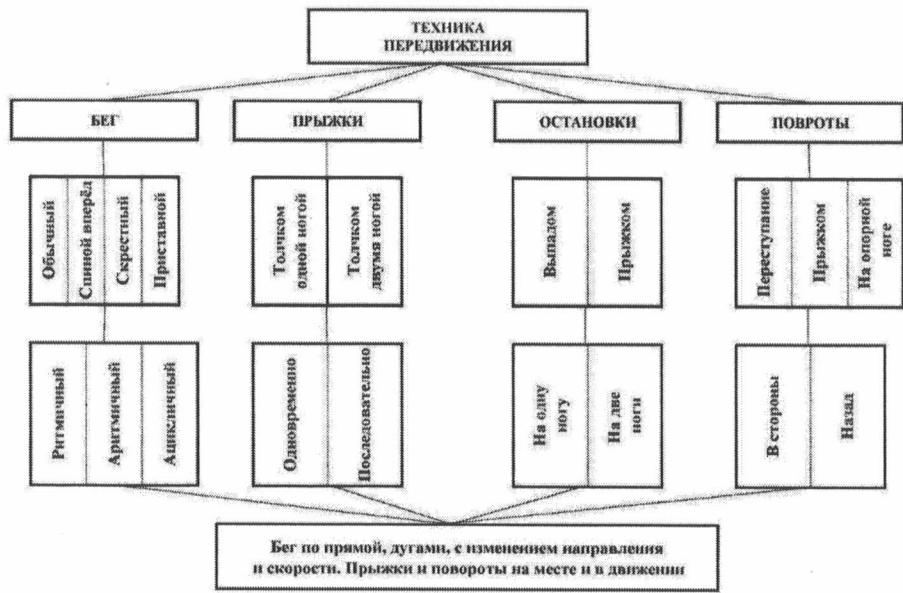
Указано временное соотношение, то есть необходимое количество часов на определенный раздел. Но соотношение конкретных упражнений в разделе педагог определяет самостоятельно. Связано это с тем, как усваивает материал определенная группа. Например, группа 7-8 лет усвоила такой прием, как «перешаг с уходом в сторону», но командные действия в парах «розыгрыш в стенку» не освоен в полной мере. А при этом количество часов, отведенных на «перешаг с уходом в сторону» еще имеются. Чтобы исключить подобные моменты педагог варьирует соотношение конкретных упражнений самостоятельно. И поэтому в программе указано общее количество на определенный раздел / модуль, а не конкретно на какую-то определенную тему одного занятия.

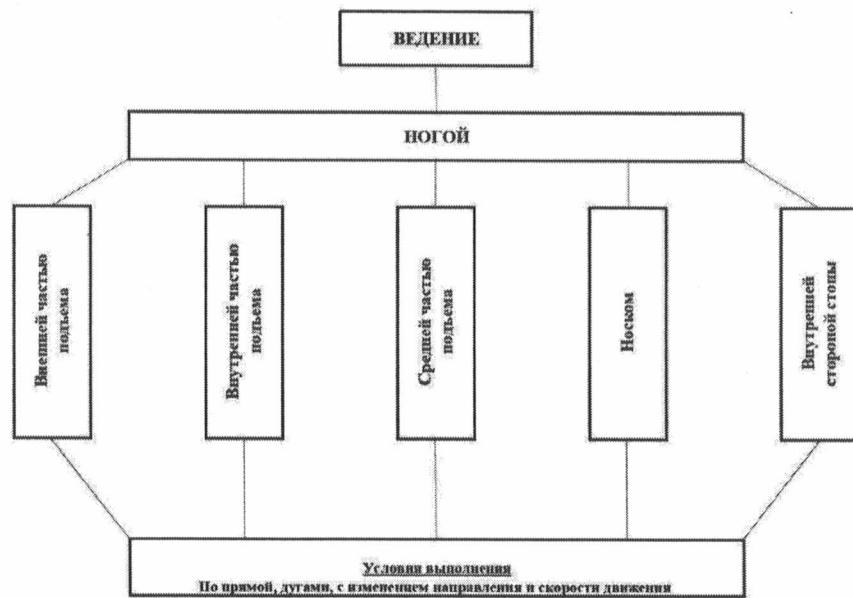
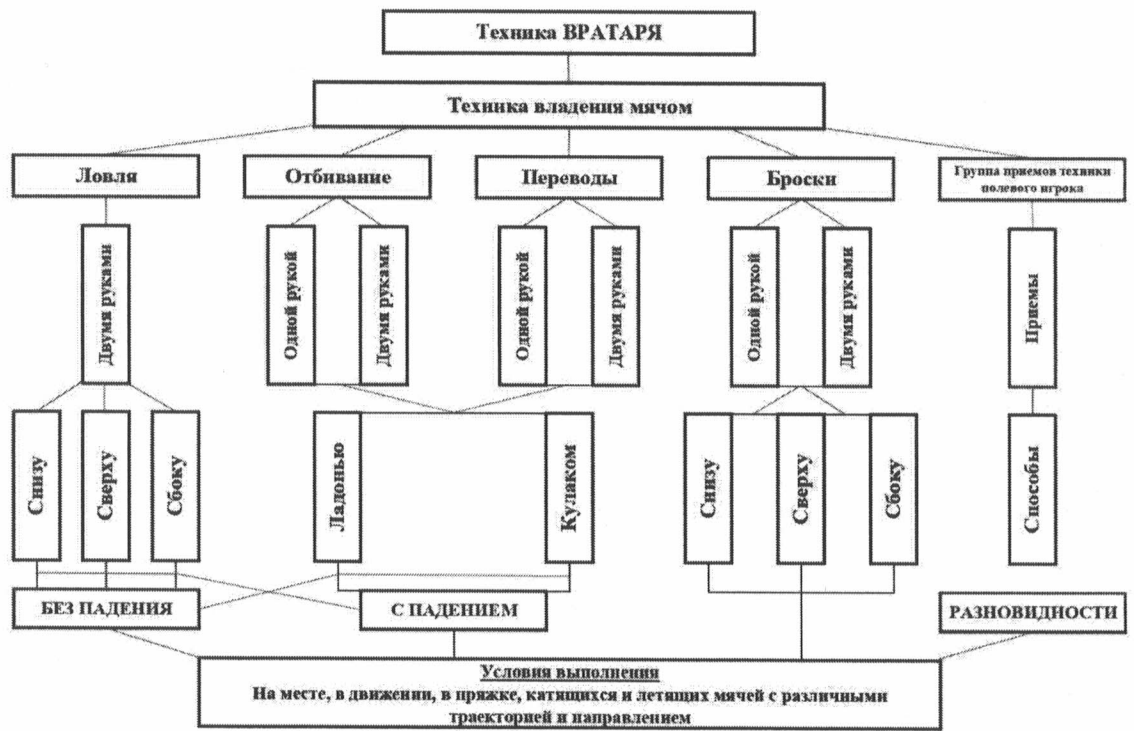
Разделы распределяются поочередно друг за другом в годовом плане. И повторяются по кругу в учебном году (ОФП, подвижные игры, техника, тактика, и вновь ОФП, подвижные игры, техника, тактика и.т.д.). Определенный раздел занимает три занятия в неделю. И на следующую неделю определен следующий раздел. В неделе занятия организовываются по принципу «от простого к сложному». Условно: в группе 7-8 лет на четвертой недели по план-графику раздел «Техника». Таким образом в первое занятие данной недели выполняются определенные упражнения, во второе занятие эти же упражнения в более сложной форме или сочетание упражнений из первого занятия в более сложных условиях. И соответственно на третьем занятии еще в более сложных условиях (100-процентное сопротивление партнеров; игры, где нужно достичь цели, но применяя технические приемы изученные на этой неделе).

Таким образом программа не ограничивает педагога в жестких рамках, позволяя ему проявлять вариативность, креативность, творческий подход к работе.

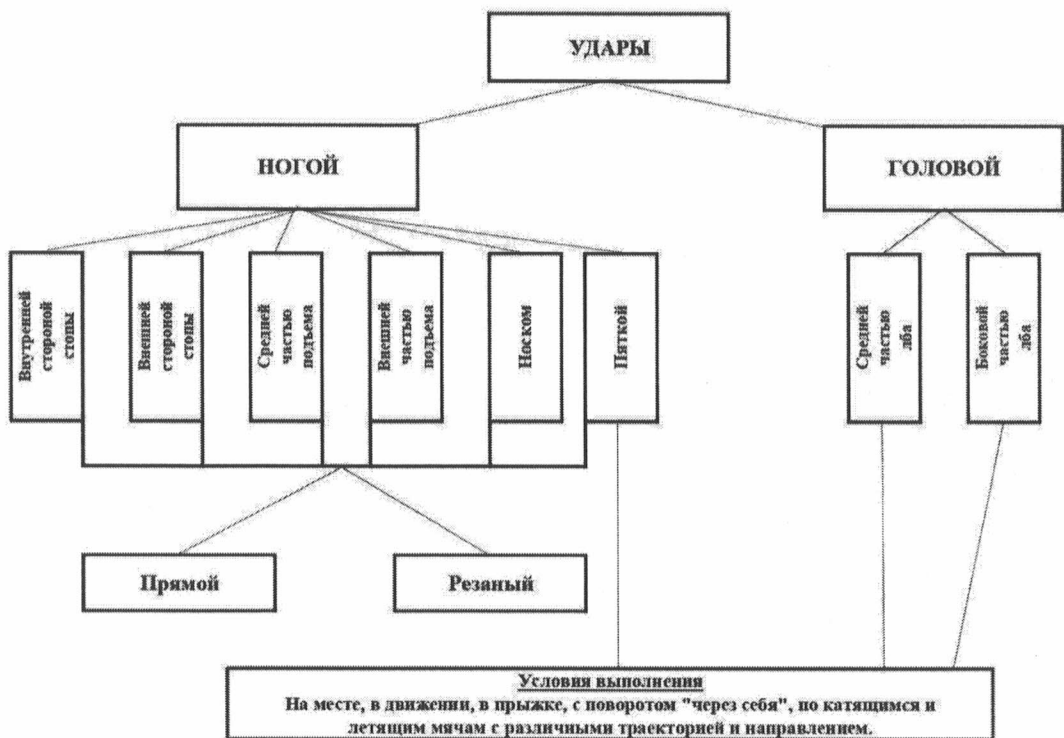
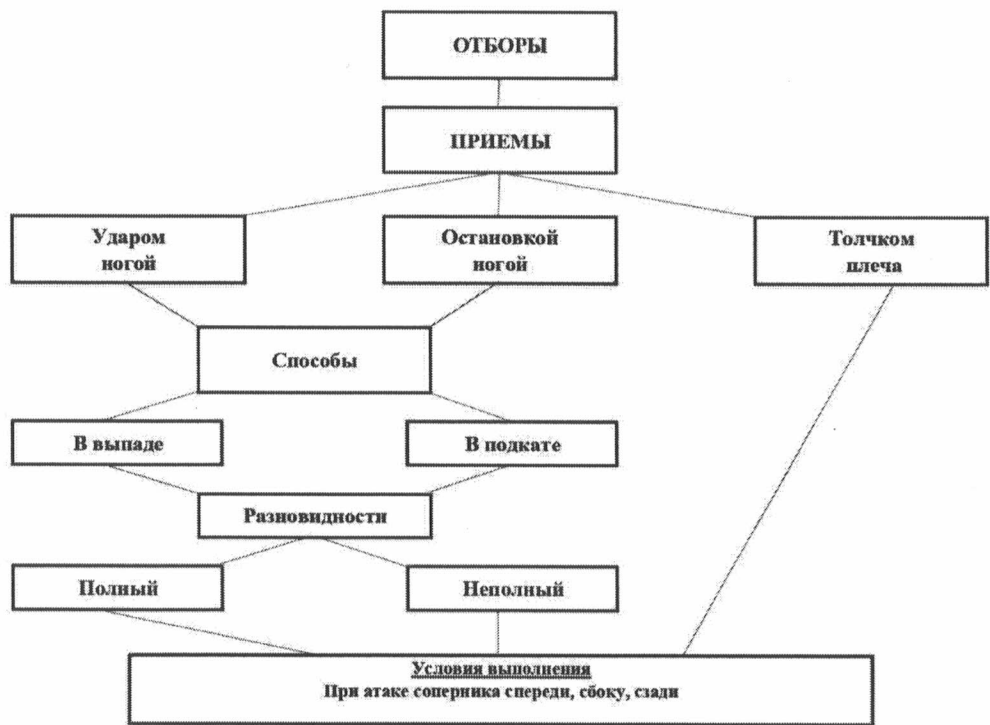
Программа включает в себя три этапа (1,2,3-й год обучения). Каждый отличается друг от друга уровнем сложности, плюс дополняется новым материалом, которого не было в предыдущем году обучения. Каждый из уровней имеет свои разделы/модули. Таким образом программа разноуровневая модульная.

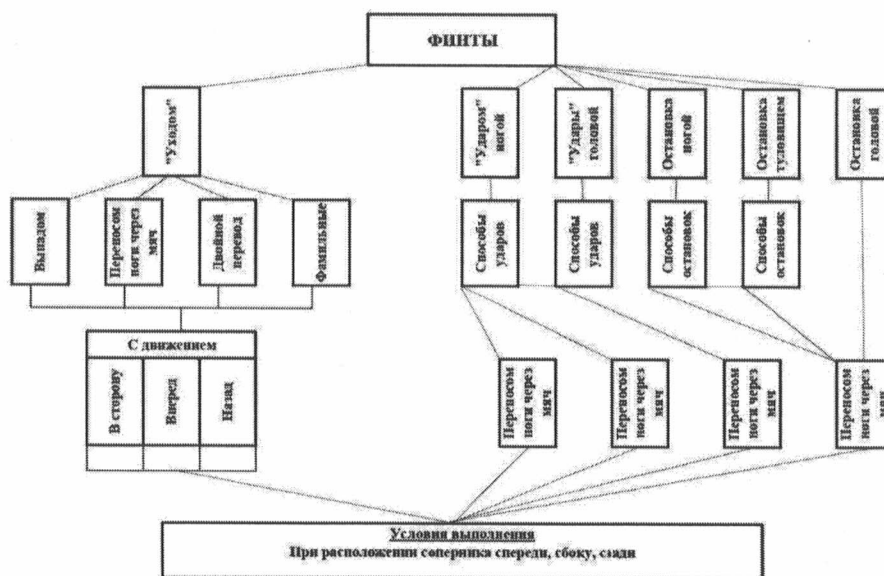
Все обучение технике игры можно разбить на части/блоки и увидеть в следующем виде:











Педагог сам дополняет или усложняет материал из выше представленного при необходимости. Базовые, фундаментальные основы перед вами.

### 3.1. Первый уровень «Стартовый» 7-8 лет

#### 1. Модуль «ОФП/СФП»

1.1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола, футбола в Самарской области.

Теория: Рассказ об истории и развитии футбола. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина

футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.3 Правила игры. Знакомство основных правил игры в мини-футболе. Отличие мини-футбола от футбола и от других видов спорта. Организация и проведение соревнований.

А) Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Б) Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

В) Значение спортивных соревнований.

Г) Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Д) Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Тестирование. Необходимо для определения физических возможностей ребенка в начале учебного года и в конце. Для определения развития и прогресса обучающегося.

1.5 Бег 30 м (сек.) – 7,2

1.6 Бег 250 м (сек) – 70

1.7 Прыжок в длину с места (см) – 100

1.8 Бег 30 м (сек) ведением мяча (сек) – 6,5

1.9 Вбрасывание мяча руками (м) – 8

1.10 Жонглирование мячом (раз) – 4

ОФП/СФП.

*Общая физическая подготовка*

1.11 Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

1.12 Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перебаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по правилам - мини-футбола.

1.13 Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

*Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств:*

1.14 *Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат). Упражнения с сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.15 *Развитие быстроты* - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

1.16 *Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

## **2. Модуль «Подвижные игры».**

2.1 *Игры на ловкость и скорость*. Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» .

2.2 *Игры на скорость и мышление*. «Кольцо», «Хвосты», «Салки в парах».

2.3 *Игры с элементами футбола*. Различные квадраты, ручной мяч с ведением и без.

2.4 *Игры в футбол и мини-футбол*. Игры в разных составах, с разным количеством ворот, с воротами разных размеров, с нейтральными и без.

Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» 6:1, 5:1, 4:1, 6:2, 5:2, 4:2; 1x1 в четверо ворот.

В данной программе (в возрастных группах 7-10 лет) подвижные игры используются в качестве разминки, позитивного настроения на работу в начале занятия. Игры развивают внимательность, выносливость, двигательную способность, ловкость, умение работать в команде.

## **3. Модуль «Техника».**

Раздел техника включает в себя основные подразделы:

3.1 дриблинг (ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления в стороны, ведение мяча по кругу, прием мяча в движении, передача мяча в движении, удар по мячу в движении).

3.2 прием/обработка мяча (обработка мяча после отскока и без касания покрытия подъемом, подошвой, внутренней стороной стопы, бедро, грудь.)

3.3 передачи/удары (пас внутренней стороной стопы правой /левой ногой, удар серединой подъема, удары с носка, замыкание у ворот внутренней стороной стопы)

3.4 развороты 90/180 (Развороты на 90: Подошвой правой/левой ноги на себя внутренней/внешней стороной стопы на 90, подошвой правой/левой ноги за себя подбор мяча другой ногой, финт Зидана. Развороты на 180: подошвой стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, внутренней частью подъема под себя, с ложным замахом т прокат мяча на другую ногу, перешаг через мяч с уходом на 180).

3.5 финты (уголок, уголок обманка, перешаг с уходом, восьмерка/ножницы, финт

Зидана, качели. Сочетание этих приемов).

Количество времени на каждый подраздел педагог регулирует по-своему усмотрению. Все зависит от того насколько усвоен материал группой или отдельным учеником.

Все темы в данном разделе идут последовательно друг за другом. В первую неделю – дриблинг, во вторую прием/обработка итд, а после все повторяется в том же порядке. В неделю три занятия, где должен быть соблюден принцип от простого к сложному, как на самом занятии, так и в течение недели от первого к третьему занятию. А именно: первое занятие упражнения простые, второе с усложнением, третье сочетание сложных упражнений.

### **3.2. Второй уровень «Базовый» 8-9 лет**

#### **1. Модуль «ОФП/СФП»**

Вводное занятие.

1.1 Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Техника безопасности на занятиях.

Тестирование. Необходимо для определения физических возможностей ребенка в начале учебного года и в конце. Для определения развития и прогресса обучающегося.

1.3 Бег 30 м (сек.) – 6.7

1.4 Бег 250 м (сек) – 55

1.5 Прыжок в длину с места (см) – 120

1.6 Бег 30 м (сек) ведением мяча (сек) – 6.2

1.7 Вбрасывание мяча руками (м) – 9

1.8 Жонглирование мячом (раз) – 8

1.9 Отжимания от пола за 30 сек – 14

1.10 Приседания за 30 сек - 18

ОФП/СФП.

*Общая физическая подготовка*

1.11 Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

1.12 Комплексы общеразвивающих упражнений. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге; перешагивание через мячи; повороты на 90

градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по правилам - мини-футбола.

1.13 Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

*Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств:*

1.14 *Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат). Упражнения с сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.15 *Развитие быстроты* - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

1.6 *Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырк, перекатов.

1.17 *Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

## **2. Модуль «Подвижные игры».**

2.1 *Игры на ловкость и скорость.* Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» .

2.2 *Игры на скорость и мышление.* «Кольцо», «Хвосты», «Салки в парах».

2.3 *Игры с элементами футбола.* Различные квадраты, ручной мяч с ведением и без.

2.4 Игры в футбол и мини-футбол. Игры в разных составах, с разным количеством ворот, с воротами разных размеров, с нейтральными и без.

Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» 6:1, 5:1, 4:1, 6:2, 5:2, 4:2; 1x1 в четверо ворот.

В данной программе (в возрастных группах 7-10 лет) подвижные игры используются в качестве разминки, позитивного настроения на работу в начале занятия. Игры развивают внимательность, выносливость, двигательную способность, ловкость, умение работать в команде.

## **3. Модуль «Техника».**

Раздел техника включает в себя основные подразделы:

3.1 дриблинг (ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления в стороны, ведение мяча по кругу, прием мяча в движении, передача мяча в движении, удар по мячу в движении)



3.2 прием/обработка мяча (обработка мяча после отскока и без касания покрытия подъемом, подошвой, внутренней стороной стопы, бедро, грудь.)

3.3 передачи/удары (пас внутренней стороной стопы правой /левой ногой, удар серединой подъема, удары с носка, замыкание у ворот внутренней стороной стопы)

3.4 развороты 90/180 (Развороты на 90: Подошвой правой/левой ноги на себя внутренней/внешней стороной стопы на 90, подошвой правой/левой ноги за себя подбор мяча другой ногой, финт Зидана. Развороты на 180: подошвой стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, внутренней частью подъема под себя, с ложным замахом т прокат мяча на другую ногу, перешаг через мяч с уходом на 180).

3.5 финты ( уголок, уголок обманка, перешаг с уходом, восьмерка/ножницы, финт Зидана, качели. Сочетание этих приемов).

3.6 1 VS 1 (ложный замах с уходом внешней/внутренней частью подъема, качели с уходом внешней/внутренней частью подъема, перешаг с уходом внешней/внутренней частью подъема, восьмерка/ножницы с уходом внешней/внутренней частью подъема) без сопротивления, с сопротивлением 70 процентов, со 100 процентным сопротивлением.

Количество времени на каждый подраздел педагог регулирует по-своему усмотрению. Все зависит от того насколько усвоен материал группой или отдельным учеником.

Все темы в данном разделе идут последовательно друг за другом. В первую неделю – дриблинг, во вторую прием/обработка итд, а после все повторяется в том же порядке. В неделю три занятия, где должен быть соблюден принцип от простого к сложному. А именно: первое занятие упражнения простые, второе с усложнением, третье сочетание сложных упражнений.

#### **4. Модуль «Тактика».**

Тактика нападения.

4.1 *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

4.2 *Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

4.3 *Групповые действия.* Взаимодействие двух-трех игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

**4.4 Индивидуальные действия.** Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**4.5 Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка».

### **3.3. Третий уровень «Продвинутый» 9-10 лет**

#### **1. Модуль «ОФП/СФП»**

Вводное занятие. ТБ

1.1 Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Техника безопасности на занятиях.

Тестирование. Необходимо для определения физических возможностей ребенка в начале учебного года и в конце. Для определения развития и прогресса обучающегося.

1.3 Бег 30 м (сек.) – 6.5

1.4 Бег 500 м (сек) – 120

1.5 Прыжок в длину с места (см) – 150

1.6 Бег 30 м (сек) ведением мяча (сек) – 5.8

1.7 Вбрасывание мяча руками (м) – 10

1.8 Жонглирование мячом (раз) – 10

1.9 Отжимания от пола за 30 сек – 16

1.10 Приседания за 30 сек - 20

**ОФП/СФП.**

*Общая физическая подготовка*

1.11 Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

1.12 Комплексы общеразвивающих упражнений. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перебаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации

и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по правилам - мини-футбола.

1.13 Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

*Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств:*

1.14 *Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат). Упражнения с сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.15 *Развитие быстроты* - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 50 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

1.16 *Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

1.17 *Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

1.18 *Развитие выносливости* - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

## **2. Модуль «Подвижные игры».**

2.1 *Игры на ловкость и скорость.* Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом».

2.2 *Игры на скорость и мышление.* «Кольцо», «Хвосты», «Салки в парах».

2.3 *Игры с элементами футбола.* Различные квадраты, ручной мяч с ведением и без.

2.4 Игры в футбол и мини-футбол. Игры в разных составах, с разным количеством ворот, с воротами разных размеров, с нейтральными и без.

Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» 6:1, 5:1, 4:1, 6:2, 5:2, 4:2; 1х1 в четверо ворот.

В данной программе (в возрастных группах 7-10 лет) подвижные игры используются в качестве разминки, позитивного настроения на работу в начале занятия. Игры развивают внимательность, выносливость, двигательную способность, ловкость, умение работать в команде.

## **3. Модуль «Техника».**

Раздел техника включает в себя основные подразделы:

3.1 дриблинг (ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления в стороны, ведение мяча по кругу, прием мяча в движении, передача мяча в движении, удар по мячу в движении)

3.2 прием/обработка мяча (обработка мяча после отскока и без касания покрытия подъемом, подошвой, внутренней стороной стопы, бедро, грудь.)

3.3 передачи/удары (пас внутренней стороной стопы правой /левой ногой, удар серединой подъема, удары с носка, замыкание у ворот внутренней стороной стопы)

3.4 развороты 90/180 (Развороты на 90: Подошвой правой/левой ноги на себя внутренней/внешней стороной стопы на 90, подошвой правой/левой ноги за себя подбор мяча другой ногой, финт Зидана. Развороты на 180: подошвой стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, внутренней частью подъема под себя, с ложным замахом т прокат мяча на другую ногу, перешаг через мяч с уходом на 180).

3.5 финты (уголок, уголок обманка, перешаг с уходом, восьмерка/ножницы, финт Зидана, качели. Сочетание этих приемов).

3.6 1 VS 1 (ложный замах с уходом внешней/внутренней частью подъема, качели с уходом внешней/внутренней частью подъема, перешаг с уходом внешней/внутренней частью подъема, восьмерка/ножницы с уходом внешней/внутренней частью подъема) без сопротивления, с сопротивлением 70 процентов, со 100 процентным сопротивлением.

3.7 соперник за спиной, когда соперник сзади или плотно опекает (изменение направления: внутренней/внешней стороной стопы с уходом в сторону, перешаг с уходом в сторону).

Количество времени на каждый подраздел педагог регулирует по-своему усмотрению. Все зависит от того насколько усвоен материал группой или отдельным учеником.

Все темы в данном разделе идут последовательно друг за другом. В первую неделю – дриблинг, во вторую прием/обработка итд, а после все повторяется в том же порядке. В неделю три занятия, где должен быть соблюден принцип от простого к сложному. А именно: первое занятие упражнения простые, второе с усложнением, третье сочетание сложных упражнений.

#### **4 Модуль «Тактика».**

##### **Тактика нападения**

4.1 *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

4.2 *Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

4.3 *Групповые действия.* Взаимодействие двух-трех игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

4.4 *Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

4.5 *Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка».

4.6 *Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **5. Модуль «Простейшие комбинации».**

В данном разделе преследуется цель – научить обучающихся слаженным действиям в команде, в атаке и в обороне. Обучаться играть с помощью взаимодействий с партнерами по команде порой переступая через свои желания ради команды, результата. Расположение игроков. В какой момент игрок, находящийся на определенной позиции должен совершать необходимые действия и т.д.

5.1 Игра в стенку / противодействие игре в стенку

5.2 Игра на третьего / противодействие

5.3 Игра на столба / противодействие

5.4 Розыгрыши угловых / противодействие

## 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методы и формы обучения

Основные методы тренировки: каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

3. методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

4. методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение.

5. методы интегральной подготовки: повторный, контрольный. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

### Материально – техническое обеспечение реализации образовательной программы

- спортивный зал, раздевалка, футбольная площадка, футбольная площадка в зимний период;

- мини-футбольные мячи размер 4-ка, ворота, сетки, фишки, стойки, веревочная/напольная лестница, турник;

- форма (тренировочная), перчатки;

- методические материалы (наглядные пособия для педагога и обучающихся, доска - планшет, видео - средства).



Таблица 5

№ п/п	Тема	Форма занятий	Методы, приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Водное: вопросы техники безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях по футболу.	теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм	Ноутбук, проектор	опрос, тестирование.
2.	Правила игры, основы судейства	теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм.	Ноутбук, проектор	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	практическая	фронтальный, групповой, индивидуальный;	практическое задание (круговая тренировка)	спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, веревочные лестницы	прием контрольных упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	практическая	индивидуальный, групповой, в парах	практические задания (круговая тренировка)	спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, веревочные лестницы	прием специальных контрольных упражнений
5.	Техническая подготовка	практическая	словесный, наглядный, практические: индивидуальный, групповой, поточный		спортивный инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота)	Прием контрольных нормативов (основных технических приемов игры)
6.	Тактическая подготовка	теоретическая	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	тактические схемы взаимодействия игроков в защите и нападении	мультимедиа	опрос, тестирование
7.	Техническая подготовка	практическая	индивидуальный, групповой, в парах; двусторонняя игра	схемы с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями	спортивный инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота	прием контрольных нормативов
8.	Теоретическая подготовка	теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм.	ноутбук	опрос
9.	Игры с мячом	практическая	индивидуальный, групповой, в парах;	практические задания	спортивный инвентарь: мячи разных размеров	Результаты игры
10.	Двусторонние игры	практическая	групповой, в парах;	практические задания	спортивный инвентарь: мячи разных размеров	прием контрольных упражнений
11.	Участие в соревнованиях	практическая	командный	Протоколы соревнований, заявки на участие	Игровая форма, мячи	Результаты соревнований

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Список литературы для педагога:*

1. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Российский футбольный союз. Москва 2015.
2. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. Губа В.П. / В.П. Губа. - М.: Советский спорт.
3. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. / К. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. - М.: Физкультура и спорт.
4. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Матвеев Л.П./ Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт.
5. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. Петухов А.А. / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Первые шаги в футболе. В.В. Варюшин. Р.Ю. Лопачев.
7. Футбол. Настольная книга футбольного тренера. I Этап (8-10лет). А.А. Кузнецов. 2007 год.
8. Теория и методика мини-футбола. Губа В.П. 2016 год.
9. Мини-футбол в школу. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. 2008 год.
10. Школа испанского футбола. Кантареро К.Г., Роперо М.Т. 2015 год.
11. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. Ден Бланк, 2016 год.
12. Философия футбола. Патрик фон Лиувен. 2013 год.
13. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Антипов А.В. /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт.

### *Список рекомендуемой литературы детям*

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2018.
2. Большая детская энциклопедия. – М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2022
3. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?..» / Авторизованный перевод Я. и А.Агуреевых. – М.:Джулия, 2022
4. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000.
5. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 2016.
6. Что такое? Кто такой? В 3т. – М.: Педагогика-Пресс, 20133