

Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас  
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете  
МАУ «ФОК в г. Арзамас  
Нижегородской области»  
протокол № 1  
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «ФОК в г.  
Арзамас Нижегородской  
области»  
Бухвалов А.В.  
«30» 08 2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составители:

Тренер-преподаватель: Лаврентьев А.В.

Тренер-преподаватель: Трифонов И.А.

Тренер-преподаватель: Шиманов А.В.

г.о.г. Арзамас,  
2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
3.1 Рабочие программы модулей.....	11
3.2 Воспитательная работа .....	71
3.3 Соревнования .....	72
3.4 Форма аттестации и контроля.....	74
4. Методическое обеспечение .....	80
5. Список литературы.....	83

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.06.2022 года № 629;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Футбол (англ. football, от foot - нога и ball- мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространенности на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций.

Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – Программа) направлена на укрепление общего физического состояния.

**Новизна** данной программы заключается в модульном обучении, разработанная с учетом современных тенденций в образовании, в результате которого:

- ~ вовлекаются дети в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- ~ выявляются, развиваются и поддерживаются талантливые дети, проявившие выдающиеся способности;
- ~ индивидуальная траектория обучения;
- ~ организационные формы обучения;
- ~ социализация и адаптация к жизни в обществе;
- ~ формируется грамотность в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- ~ формируется общая культура;
- ~ удовлетворяются индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом.

**Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет восполнить недостаток двигательной активности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

Футбол – это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать

грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

Футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и в индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- ~ непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- ~ учета интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- ~ изучение истории и терминологии футбола;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ изучение правил соревнований по футболу.

*Воспитательные:*

- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- ~ расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, обучающихся в секции;
- ~ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- ~ профилактика правонарушений, обеспечения занятости детей.

*Развивающие:*

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления.

**Отличительная особенность** данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по мини-футболу предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

**Сроки реализации программы** – 3 года.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы от 5 до 18 лет.

Наполняемость групп при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «футбол»

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)				
1.	Стартовый уровень	1-3 год	15	25

**Условия набора детей:** принимаются все дети, желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

- 168 часов из расчета 4 академических часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебных недель);

- 336 часов из расчета 8 академических часов в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в г. Арзамас НО», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебные недели.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации модульной дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

**Расписание учебно-тренировочных занятий** составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Формы аттестации:** Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

**Основной показатель работы:**

- ~ Стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовках;
- ~ Вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта футбол;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся;
- ~ выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки;
- ~ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

*Личностные результаты:*

~ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

~ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

~ умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

~ определять наиболее эффективные способы достижения результата;

~ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

~ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение – инвентарь: мячи, конусы, фишки, скакалки, обручи, координационная лесенка, барьеры.

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов по всей программе	168 ч/в год			252 ч/в год			336 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки игры в футбол	216	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование ведения мяча	200	2	46	48	2	70	72	2	78	80	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование передачи мяча	170	2	22	24	2	52	54	2	90	92	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование удара по мячу	170	2	22	24	2	52	54	2	90	92	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		756	13	155	168	13	239	252	13	323	336	

## 3. Содержание программы

### 3.1 Рабочие программы модулей

168 часов в год

#### Модуль 1. Первоначальные навыки игры в футбол

Под первоначальными навыками футбола понимаются базовые умения и способности, необходимые начинающим футболистам для освоения основ игры. Это включает в себя технику ведения мяча, передачи, удара, дриблинга, остановки мяча и другие элементы.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта футболу.

**Задачи:**

- ~ Ознакомление с правилами техники безопасности;
- ~ Формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ~ Формирование знаний о футболе;
- ~ Всесторонняя общефизическая подготовка;
- ~ Знакомство с основами техники футбола;
- ~ Освоение навыков коллективной игры.

**Планируемые результаты:**

- ~ Освоят основы техники по виду спорта футбол.
- ~ Разовьют двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции.
- ~ Укрепят здоровье у обучающихся.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	49	53	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	Контрольные испытания

Всего часов модуля в год	7	65	72	
--------------------------	---	----	----	--

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития футбола как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление.

Ходьба, ходьба на корточках, на носках, ходьба с попеременным вращением рук вперед-назад.

Свободный бег в колонну, свободный скрестный бег.

**Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости.

## Модуль 2. Обучение и совершенствование ведение мяча

Обучение ведению мяча представляет собой процесс формирования навыков перемещения мяча ногами во время движения футболиста. Этот элемент игры является одним из ключевых, поскольку именно владение искусством контроля над мячом позволяет игроку успешно передвигаться по полю, обходить соперников и создавать возможности для атаки.

Обучение и совершенствование ведения мяча в футболе включает развитие технических навыков, тактического мышления и физических качеств. В процессе обучения обучающиеся осваивают различные виды ведения мяча, такие как ведение внутренней и внешней частью стопы, подошвой и носком. Важным аспектом является контроль мяча при изменении направления и скорости движения, а также умение обходить соперников.

**Цель:** Формирование базовых навыков ведения мяча, что позволит обучающимся освоить основные технические элементы и подготовиться к более сложным приемам.

**Задачи:**

~ Освоение основных технических элементов ведения мяча: внутренней и внешней частью стопы, подошвой и носком;

~ Развитие контроля мяча при прямолинейном движении;

~ Отработка базовых перемещений с мячом;

~ Изучение основных правил и техники безопасности при ведении мяча.

**Планируемые результаты:**

~ Обучающиеся смогут уверенно вести мяч прямолинейно, используя различные части стопы.

~ Освоят базовые перемещения с мячом.

~ Повысят контроль мяча при прямолинейном движении.

~ Смогут соблюдать правила и технику безопасности при ведении мяча.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	8	9	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	21	22	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		15	15	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		1	1	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	46	48	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Режим дня спортсмена, общая характеристика спортивной тренировки, самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками

одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), челночный бег.

### **Техническая подготовка:**

Для обучения ведению мяча в футболе используются разнообразные упражнения, направленные на развитие базовых навыков и контроля мяча.

Ведение мяча на месте, где обучающиеся осваивают технику касаний внутренней и внешней частью стопы, подошвой и носком, не сходя с места, а также перекаты мяча с одной ноги на другую.

Ведение мяча в одном направлении, включая прямолинейное ведение с использованием различных частей стопы и изменение скорости движения. Ведение мяча в линии, в колонне или в группе.

Для развития маневренности применяются упражнения с изменением направления, такие как зигзагообразное ведение между конусами или маркерами и выполнение поворотов на 90 и 180 градусов.

Ведение мяча шагом с чередованием медленного и быстрого темпа.

Ведение мяча легким бегом, бегом на средней скорости.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обводка препятствий, таких как конусы или стоящие партнеры, развивает ловкость и умение маневрировать.

Важным этапом является ведение мяча с передачами, где игроки учатся передавать мяч партнеру в движении и выполнять комбинации с возвратом мяча.

Игровые упражнения, где ведение мяча отрабатывается в условиях мини-футбола или тактических комбинаций с партнерами, что позволяет применять освоенные навыки в реальных игровых ситуациях.

Ложные движения, финты. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, обучающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера-преподавателя или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

### **Интегральная подготовка:**

Интегральная подготовка представляет собой систему комплексного подхода к развитию футболиста, обеспечивающую одновременное совершенствование различных сторон игры, включая физическую, техническую, тактическую и психологическую составляющие. Особенно актуально это для такого важного компонента, как ведение мяча, которое является ключевой частью многих успешных футбольных действий.

Комплексные упражнения на технику и координацию: обучающиеся выполняют ведение мяча с чередованием различных частей стопы (внутренней, внешней, подошвой, носком) по прямой линии, затем с изменением направления движения. После этого добавляются элементы обводки конусов или других препятствий, расставленных на разном расстоянии. Упражнение завершается передачей мяча партнеру или ударом по воротам.

Тактические комбинации с ведением мяча: обучающиеся разделяются на пары и выполняют ведение мяча с последующей передачей партнеру, который находится в движении. После передачи игроки меняются ролями. Упражнение усложняется добавлением защитника, который пытается перехватить мяч, что требует от игроков применения тактических приемов и быстрого принятия решений.

Игровые упражнения с элементами ведения мяча: проводятся мини-игры в ограниченном пространстве, где основной акцент делается на ведение мяча. Игроки должны выполнять ведение мяча перед передачей или ударом по воротам. Упражнение способствует развитию игрового мышления, взаимодействия с партнерами и применению технических навыков в реальных игровых условиях.

Скоростные упражнения с ведением мяча: обучающиеся выполняют ведение мяча на скорости с обводкой препятствий или защитников. Упражнение включает чередование темпа: медленное ведение с последующим ускорением. Это развивает скорость, ловкость и умение контролировать мяч при высокой скорости движения.

Психологические упражнения с ведением мяча: обучающиеся выполняют ведение мяча в условиях ограниченного времени или пространства, что требует высокой концентрации и уверенности. Упражнение может включать ведение мяча с закрытыми глазами или с ограниченным количеством касаний, что развивает чувство мяча и уверенность в своих действиях.

Комбинированные упражнения на выносливость и технику: обучающиеся выполняют ведение мяча на длинные дистанции с чередованием темпа и направления движения. Упражнение включает элементы обводки препятствий, передач и ударов по воротам, что способствует развитию выносливости, техники и тактического мышления.

Упражнения на взаимодействие в команде: проводятся командные упражнения, где игроки должны выполнять ведение мяча с последующей передачей или комбинацией с партнерами. Упражнение способствует развитию взаимодействия в команде, пониманию тактических схем и улучшению коммуникации между игроками.

### Модуль 3. Обучение и совершенствование передачи мяча

Обучение передачи мяча в футболе представляет собой систематический процесс формирования и развития у игроков технических навыков, тактического понимания и игрового мышления, необходимых для эффективного выполнения передач в различных игровых ситуациях.

Передача мяча является фундаментальным элементом игры, обеспечивающим командное взаимодействие и организацию атакующих действий.

**Цель:** формирование у обучающихся технических навыков выполнения точных передач мяча различными способами.

**Задачи:**

~ Освоение правильной техники выполнения передач различными частями стопы (внутренней, внешней, подъемом) и другими частями тела (голова, грудь);

~ Развитие точности передач на различные дистанции и в различных направлениях;

~ Формирование умения выполнять передачи в движении и с первой передачи;

~ Развитие взаимодействия с партнерами при выполнении передач.

### **Планируемые результаты:**

~ Сформируют устойчивые навыки выполнения передач различными способами с высокой точностью.

~ Смогут выполнять передачи в движении и с первой передачи.

~ Смогут выбирать оптимальный вид передачи в зависимости от игровой ситуации.

~ Сформируют навыки взаимодействия с партнерами при выполнении передач.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	4	5	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	9	10	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		7	7	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		1	1	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	22	24	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

### **Практическое занятие**

#### **Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжки в высоту с места. Другие виды спорта, спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м.

#### **Техническая подготовка:**

Ведение мяча с последующей передачей партнеру отрабатывает основы контроля мяча и точности паса, где игроки учатся вести мяч прямолинейно, затем выполнять передачу стоящему напротив партнеру, развивая чувство мяча и понимание силы удара.

Обучение передач мяча: внутренней стороной стопы; внутренней частью подъема; средней частью подъема; внешней частью подъема.

Обучение остановкам (приему) мяча: - ногой, туловищем.

Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику.

Обучение отбору мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плечо в плечо соперника.

Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - средней частью лба; - боковой частью лба.

Обучение контролю мяча (футбольной координации).

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

#### **Тактическая подготовка:**

Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции.

Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах – открыванию.

Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства.

Обучение групповым взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессингу; - страховке.

Тактика нападения. Правильное расположение на футбольном поле.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Взаимодействия двух и более игроков.

Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е.

осуществлять «закрывание». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

**Интегральная подготовка:**

Упражнения для интегральной подготовки в футболе в разделе направлены на отработку техники передачи, развитие точности и скорости паса, а также навыков взаимодействия с партнером.

Индивидуальные тренировки. Тренировки в парах. Один игрок выполняет передачу, а другой — останавливает мяч.

Упражнения с перемещением.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

**Модуль 4. Обучение и совершенствование удара по мячу**

Обучение удару по мячу в футболе представляет собой систематический процесс формирования у игроков технических навыков выполнения точных и эффективных ударов различными способами в статических и динамических условиях. Этот процесс направлен на развитие у футболистов умения применять удары в различных игровых ситуациях для решения тактических задач.

**Цель:** формирование первоначальных навыков нанесения сильных, точных и эффективных ударов, обеспечивающих максимальную результативность действий на поле.

**Задачи:**

~ Ознакомление обучающихся с правильной техникой правильной техники выполнения ударов внутренней, внешней частью стопы;

~ Ознакомление обучающихся с правильной техникой правильной техники выполнения ударов подъемом, носком и другими частями тела с акцентом на точность и силу удара;

~ Развитие умения выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу в статических и динамических условиях;

~ Отработка техники ударов с первой передачи и после ведения мяча;

~ Развитие понимания тактического значения ударов в различных игровых ситуациях.

### **Планируемые результаты:**

~ Сформируют устойчивые навыки выполнения ударов различными способами с высокой точностью и силой.

~ Смогут выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу в статических и динамических условиях.

~ Освоят техники ударов с первой передачи и после ведения мяча.

~ Разовьют понимание тактического значения ударов в различных игровых ситуациях.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	4	5	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	9	10	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		7	7	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		1	1	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	22	24	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

### **Практическое занятие**

### **Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

### **Техническая подготовка:**

Удары по неподвижному мячу с места.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Удары по катящемуся мячу.

Удары с последующим ведением мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).

#### **Интегральная подготовка:**

Имитация удара. Выполнить ударное движение ногой без мяча.

Медленный удар. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.

Точный удар. На стенке изображается квадрат 1x1 м. Игрок должен сделать с различных расстояний серию ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.

Удары по катящемуся мячу. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет передачу сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке).

Дальний удар. На поле обозначается коридор шириной 15 м. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору.

Удары по воротам. Один из партнеров занимает место в воротах. Другой сильно наносит по 5 ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 12—14 м. После этого партнеры меняются ролями.

Комбинированное упражнение «удар-ведение-обводка».

Удар по мячу с последующим тактическим перемещением. Удары по мячу с изменением траектории. Скоростные удары по мячу с ограничением времени.

## **252 часа в год**

### **Модуль 1. Первоначальные навыки игры в футбол**

Под первоначальными навыками футбола понимаются базовые умения и способности, необходимые начинающим футболистам для освоения основ игры. Это включает в себя технику ведения мяча, передачи, удара, дриблинга, остановки мяча и другие элементы.

**Цель:** развитие начальных навыков заключается в формировании прочной базы для дальнейшего совершенствования игрока.

#### **Задачи:**

- ~ Всесторонняя физическая подготовка обучающихся;
- ~ Формирование активного отношения к физической культуре и тренировкам по футболу в частности;
- ~ Развитие координации движений и чувства пространства.
- ~ Формирование базовых технических приемов: ведение, передача, удар.
- ~ Улучшение физической выносливости и скорости реакции.

#### **Планируемые результаты:**

- ~ Разовьют всестороннюю физическую подготовку обучающихся.
- ~ Выполняют технические приемы эффективно и точно.

~ Правильно выбирать позицию на поле и действовать согласованно с партнерами.

~ Повысят уровень своей игровой активности и готовности к дальнейшему развитию.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	35	39	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	29	32	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития футбола как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады,

перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление.

Ходьба, ходьба на корточках, на носках, ходьба с попеременным вращением рук вперед-назад.

Свободный бег в колонну, свободный скрестный бег.

### **Специальная физическая подготовка:**

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед. Ускорения, рывки из различных стартовых положений. Упражнение на развитие силы.

Упражнения со снарядами: с гантелями (приседание, подпрыгивание, прыжки).

Приседание с отягощением гантели, гимнастические мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Упражнения на выносливость (бег быстро-медленно, бег с препятствиями, бег на разные расстояния).

Упражнения на ловкость (бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, с приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезание, «слалом»).

Упражнения на ловкость обращения с мячом.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера для

укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски гимнастического мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

## Модуль 2. Обучение и совершенствование ведение мяча

Совершенствование ведения мяча включает отработку ведения мяча в различных игровых ситуациях, развитие ловкости и координации, а также улучшение скорости и точности выполнения технических элементов. Психологическая подготовка, включая развитие уверенности и концентрации, также играет важную роль в процессе обучения и совершенствования ведения мяча.

**Цель:** Повышение уровня владения мячом, что позволит игрокам эффективно применять навыки ведения мяча в различных игровых ситуациях.

**Задачи:**

- ~ Развитие контроля мяча при изменении направления и скорости движения;
- ~ Отработка ведения мяча в различных игровых ситуациях, включая обводку соперников;
- ~ Улучшение ловкости, координации и скорости выполнения технических элементов;
- ~ Развитие тактического мышления и умения применять навыки ведения мяча в игровых условиях;
- ~ Психологическая подготовка, включая развитие уверенности и концентрации.

**Планируемые результаты:**

- ~ Обучающиеся смогут эффективно вести мяч в различных игровых ситуациях, включая обводку соперников.
- ~ Улучшат контроль мяча при изменении направления и скорости движения.
- ~ Повысят ловкость, координацию и скорость выполнения технических элементов.
- ~ Разовьют тактическое мышление и умение адаптироваться к различным игровым ситуациям.
- ~ Улучшат психологическую устойчивость, уверенность и концентрацию во время игры.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	12	13	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	32	33	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		23	23	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		2	2	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания

Всего часов модуля в год	2	70	72	
--------------------------	---	----	----	--

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), челночный бег.

### **Техническая и тактическая подготовки:**

Ведение мяча в одном направлении, включая прямолинейное ведение с использованием различных частей стопы и изменение скорости движения. Ведение мяча в линии, в колонне или в группе.

Ведение мяча внутренней частью стопы отрабатывается в условиях ограниченного пространства, где игроки учатся сохранять контроль при активном противодействии условного соперника, развивая точность касаний и умение защищать мяч телом.

Ведение мяча внешней частью стопы совершенствуется через выполнение резких изменений направления движения, что требует от игроков высокой координации и способности быстро перестраивать траекторию движения.

Ведению мяча подошвой, которое отрабатывается в сочетании с изменением темпа движения, позволяя игрокам развивать мягкое касание и умение контролировать мяч в стесненных условиях.

Ведение мяча носком совершенствуется через выполнение ускорений и рывков, что развивает скоростные качества и умение эффективно использовать этот технический прием в атакующих действиях.

Для развития маневренности применяются упражнения с изменением направления, такие как зигзагообразное ведение мяча между конусами или маркерами и выполнение поворотов на 90 и 180 градусов.

Ведение мяча шагом с чередованием медленного и быстрого темпа.

Ведение мяча легким бегом, бегом на средней скорости.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обводка препятствий, таких как конусы или стоящие партнеры, развивает ловкость и умение маневрировать.

Ложные движения, финты.

Ведение мяча с изменением скорости движения, плавно переходить от медленного контроля к быстрому рывку и обратно, развивая умение варьировать темп в зависимости от игровой ситуации.

Ведение мяча с обводкой соперника отрабатывается через выполнение различных финтов и обманных движений.

Ведение мяча с последующей передачей совершенствуется в условиях игровых комбинаций, где игроки учатся сочетать контроль мяча с точным пасом в движении.

Ведение мяча в условиях прессинга совершенствуется через выполнение упражнений с активным противодействием, где игроки учатся сохранять контроль при физическом контакте.

Ведение мяча с использованием различных частей стопы в одном упражнении развивает у игроков универсальность и умение адаптировать технику к конкретной игровой ситуации.

Ведение мяча в условиях ограниченного пространства, что развивает умение контролировать мяч в стесненных условиях. Обучающиеся отрабатывают ведение мяча с изменением направления и скорости движения, включая резкие повороты и ускорения. Особое внимание уделяется ведению мяча при противодействии соперника, что требует от игроков быстрого принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям. Ведение мяча с последующим ударом по воротам.

Ведение мяча с защитой от соперника развивает у игроков умение использовать тело для сохранения контроля в условиях активного противодействия.

Обводка соперника — важнейший технический элемент в футболе, демонстрирующий способность игрока обыгрывать оппонента одним движением или серией движений. Этот навык позволяет создавать свободное

пространство, прорываясь к воротам соперников или открывая возможности для атаки своим партнерам.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Тактическая подготовка тесно интегрируется с технической и направлена на развитие у игроков игрового мышления и умения принимать эффективные решения в условиях соперничества. Обучающиеся учатся анализировать игровые ситуации, выбирать оптимальные траектории движения с мячом, оценивать расстановку соперников и находить свободные зоны на поле.

Особое внимание уделяется развитию периферийного зрения, что позволяет лучше ориентироваться на поле и видеть возможные варианты развития атаки.

Отрабатываются различные тактические схемы ведения мяча: для создания пространства, для привлечения внимания соперников, для организации атаки. Игроки учатся использовать ведение мяча как тактический инструмент для решения конкретных игровых задач, таких как выход на ударную позицию, создание численного преимущества или перегруппировка сил.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

### **Интегральная подготовка:**

Ведение мяча в условиях ограниченного пространства с последующей передачей партнеру развивает у обучающихся умение контролировать мяч в

стесненных условиях и быстро принимать решения. Игроки выполняют ведение между расставленными конусами с изменением направления и скорости, после чего должны точно передать мяч движущемуся партнеру, что требует высокой координации и тактического мышления.

Ведение мяча с обводкой соперника и завершающим ударом по воротам отрабатывает комплекс навыков: контроль мяча при противодействии, выбор оптимальной траектории и точное завершение атаки. Игроки выполняют обводку условного защитника с последующим ударом, развивая креативность и умение завершать игровые эпизоды.

Ведение мяча с изменением темпа в сочетании с тактическими перемещениями партнеров учит игроков адаптировать свою игру к развитию игровой ситуации. В этом упражнении игроки должны менять скорость ведения в зависимости от позиций партнеров и соперников, что развивает игровой интеллект.

Комбинированное ведение мяча различными частями стопы в условиях прессинга совершенствует технику контроля мяча при активном противодействии. Игроки выполняют ведение с чередованием касаний внутренней, внешней частью стопы и подошвой под давлением защитника, что развивает универсальность и устойчивость к прессингу.

Ведение мяча с выполнением тактических заданий, таких как привлечение внимания соперников или создание пространства, объединяет технические навыки с тактическим мышлением. Игроки должны вести мяч, одновременно решая тактические задачи, что развивает игровое видение.

Интегральное упражнение «ведение мяча с последующей комбинацией» развивает умение сочетать индивидуальные действия с командной игрой. Игроки выполняют ведение с последующей передачей и перемещением без мяча, что требует координации с партнерами и понимания тактических схем. Ведение мяча в условиях игровых ситуаций с ограничением касаний совершенствует контроль мяча и умение играть в условиях

ограничений. Игроки должны вести мяч, выполняя задание за ограниченное количество касаний, что развивает точность и эффективность.

Психологический аспект интегрируется через ведение мяча в условиях стрессовых факторов, таких как ограничение времени или пространства. Игроки выполняют ведение под давлением, что развивает устойчивость к стрессу и умение концентрироваться.

Ведение мяча с выполнением дополнительных когнитивных заданий, таких как счет или запоминание информации, развивает многозадачность и игровой интеллект.

Комплексное упражнение «ведение мяча с последующим тактическим решением» объединяет все аспекты подготовки. Игроки должны вести мяч, анализировать игровую ситуацию и принимать тактическое решение, что развивает целостное понимание игры.

### Модуль 3. Обучение и совершенствование передачи мяча

Совершенствование передачи мяча в футболе — это систематический процесс развития у игроков высокого уровня технического мастерства в выполнении точных и эффективных передач различными способами в различных игровых ситуациях. Этот процесс включает: Техническое совершенствование, тактическое применение, физическую подготовку и психологическую устойчивость.

**Цель:** формирование у обучающихся технического мастерства в выполнении передач мяча, включающего точность, вариативность и эффективность в различных игровых ситуациях, а также развитие тактического мышления для грамотного применения передач в командных действиях.

#### **Задачи:**

~ Совершенствование техники выполнения передач, отработка передач в движении;

~ Развитие точности передач на различные дистанции и под разными углами;

- ~ Развитие умения выполнять передачи в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперников;
- ~ Развитие взаимодействия с партнерами при выполнении передач;
- ~ Совершенствование навыков использования передач для организации атакующих действий;
- ~ Отработка тактических комбинаций с использованием передач;
- ~ Повышение скорости и точности выполнения передач, развитие координации и ловкости при выполнении передач в движении.

**Планируемые результаты:**

- ~ Сформируют устойчивые навыки выполнения передач различными способами с высокой точностью.
- ~ Смогут выбирать оптимальный вид передачи в зависимости от игровой ситуации.
- ~ Разовьют навыки взаимодействия с партнерами при выполнении передач.
- ~ Освоят тактические комбинации с использованием передач.
- ~ Разовьют игровое мышление и способность принимать эффективные решения при выполнении передач.
- ~ Разовьют координация и ловкость при выполнении передач в движении.
- ~ Смогут быстро принимать решения при выполнении передач.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	9	10	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		17	17	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		1	1	Наблюдение
5	Контрольные		1	1	Контрольные

	испытания				испытания
Всего часов модуля в год	2	52	54		

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

### **Практическое занятие**

#### **Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Бег с остановками и изменениями направления, бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м из различных исходных положений. Челночный бег. Упражнение на развитие силы.

Приседание с отягощением гантели, гимнастические мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки в высоту с места.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски гимнастического мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Другие виды спорта, спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

#### **Техническая подготовка:**

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Совершенствование передачи мяча: внутренней стороной стопы; внутренней частью подъема; средней частью подъема; внешней частью подъема.

Совершенствование остановкам (приему) мяча: - ногой, туловищем.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Передачи мяча в парах с ограничением касаний, передача в движении с изменением направлений. Длинные передачи на точность.

Диагональные передачи через препятствия.

Навесные передачи на ход партнеру. Передачи с последующим ведением мяча.

Передачи мяча в условиях прессинга. Комбинированные передачи.

#### **Тактическая подготовка:**

Совершенствование индивидуальных действий в атаке - выбору позиции.

Совершенствование групповых взаимодействий в атаке в парах – открыванию. Совершенствование индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. Совершенствование групповым взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессингу; - страховке.

Тактика нападения.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Взаимодействия двух и более игроков.

Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Передачи мяча с последующими выбором (принять тактическое решение: переместиться на новое место, выполнить обводку, сделать передачу). Комбинационные передачи.

**Интегральная подготовка:**

Передача – ведение - удар.

Упражнения с чередованием различных по характеру движений.

Индивидуальные тренировки. Тренировки в парах.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки:

- 1) упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
- 2) учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Учебные игры проводятся на учебно-тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры.

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.).

Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота.

Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.).

Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»).

Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний.

Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Игры и игровые упражнения в равных (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4) и неравных (2 х 1, 1 х 2, 2 х 3, 3 х 2 и г. п.) составах.

#### Модуль 4. Обучение и совершенствование удара по мячу

Совершенствование удара по мячу — это отработка техники выполнения ударов, развитие точности и координации.

**Цель:** совершенствование навыков нанесения сильных, точных и эффективных ударов, обеспечивающих максимальную результативность действий на поле.

#### **Задачи:**

- ~ Совершенствование техники выполнения ударов различными частями стопы;
- ~ Развитие точности ударов на различные дистанции и под разными углами;
- ~ Отработка ударов в движении и с первой передачи;
- ~ Развитие умения выполнять удары в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперников;
- ~ Повышение силы удара и точности попадания;
- ~ Развитие скорости выполнения ударов;
- ~ Совершенствование координации и баланса при выполнении ударов;
- ~ Формирование умения сохранять точность ударов в условиях стресса и прессинга.

#### **Планируемые результаты:**

- ~ Сформируют устойчивые навыки выполнения ударов различными способами с высокой точностью и силой.
- ~ Освоят умение выполнять удары в движении и с первой передачи.
- ~ Приобретут навыки выполнения ударов в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперников.

~ Смогут выбирать оптимальный вид удара в зависимости от игровой ситуации.

~ Разовьют навыки взаимодействия с партнерами при выполнении ударов.

~ Разовьют игровое мышление и способность принимать эффективные решения при выполнении ударов.

~ Разовьют уверенность и концентрация при выполнении ударов.

~ Разовьют умение сохранять точность ударов в условиях стресса и прессинга.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	9	10	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		17	17	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		1	1	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Правила игры в мини-футбол, футбол. Состав команды.

### **Практическое занятие**

#### **Общая физическая подготовка:**

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки,

упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения: с гантелями, мячами.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

#### **Техническая подготовка:**

Совершенствование ударов по мячу ногой, ударов правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу.

Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Совершенствование ударов после остановки, ведение и рывков. Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Совершенствование ударов на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Совершенствование резаных ударов. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Совершенствование ударов по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Совершенствование ударов на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Комбинированные упражнения (удар-ведение-удар, удары с обводкой).

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

### **Интегральная подготовка:**

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.).

Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота.

Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.).

Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»).

Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний.

Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Игры и игровые упражнения в равных (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4) и неравных (2 х 1, 1 х 2, 2 х 3, 3 х 2 и г. п.) составах.

### **336 часов в год**

#### **Модуль 1. Первоначальные навыки игры в футбол**

Под первоначальными навыками футбола понимаются базовые умения и способности, необходимые начинающим футболистам для освоения основ игры. Это включает в себя технику ведения мяча, передачи, удара, дриблинга, остановки мяча и другие элементы.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта футболу.

#### **Задачи:**

- ~ Ознакомление с правилами техники безопасности;
- ~ Формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ~ Освоение основных знаний по тактике игры на соревнованиях;
- ~ Освоение знаний с основами техники атакующих и защитных действий;
- ~ Формирование личности подростка в условиях футбольной команды.

#### **Планируемые результаты:**

- ~ Освоят основы техники по виду спорта футбол.
- ~ Всестороннее разовьют физические качества.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение

3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития футбола как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление

**Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости.

## Модуль 2. Совершенствование ведение мяча

Совершенствование техники ведения мяча в футболе играет ключевую роль в повышении индивидуального мастерства любого игрока.

**Цель:** дальнейшее развитие и закрепление навыков ведения мяча, повышение уровня технического мастерства и тактического мышления, что позволит игрокам эффективно применять навыки ведения мяча в различных игровых ситуациях и повысить общую результативность игры.

### **Задачи:**

~ Совершенствование техники ведения мяча различными частями стопы в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперника.

~ Повышение скорости ведения мяча и ловкости при изменении направления движения.

~ Совершенствование навыков ведения мяча в условиях игровых ситуаций, включая обводку соперников и взаимодействие с партнерами.

~ Улучшение умения анализировать игровые ситуации и принимать тактические решения.

~ Развитие уверенности, концентрации и умения управлять эмоциями во время игры.

### **Планируемые результаты:**

- ~ Обучающиеся смогут эффективно вести мяч в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперника.
- ~ Повысят скорость и ловкость при ведении мяча, а также улучшат контроль мяча при изменении направления движения.
- ~ Освоят навыки ведения мяча в различных игровых ситуациях, включая обводку соперников и взаимодействие с партнерами.
- ~ Улучшат тактическое мышление и умение анализировать игровые ситуации, принимать тактические решения.
- ~ Повысят психологическую устойчивость, уверенность и концентрацию во время игры.
- ~ Будут готовы к участию в соревнованиях и смогут демонстрировать высокий уровень владения мячом.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	14	15	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	36	37	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		25	25	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		2	2	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	78	80	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Режим дня. Нагрузка и отдых.

### **Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание,

вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), челночный бег.

### **Техническая и тактическая подготовки:**

Ведение мяча в одном направлении, включая прямолинейное ведение с использованием различных частей стопы и изменение скорости движения. Ведение мяча в линии, в колонне или в группе.

Ведение мяча внутренней частью стопы отрабатывается в условиях ограниченного пространства, где игроки учатся сохранять контроль при

активном противодействии условного соперника, развивая точность касаний и умение защищать мяч телом.

Ведение мяча внешней частью стопы совершенствуется через выполнение резких изменений направления движения, что требует от игроков высокой координации и способности быстро перестраивать траекторию движения.

Ведению мяча подошвой, которое отрабатывается в сочетании с изменением темпа движения, позволяя игрокам развивать мягкое касание и умение контролировать мяч в стесненных условиях.

Ведение мяча носком совершенствуется через выполнение ускорений и рывков, что развивает скоростные качества и умение эффективно использовать этот технический прием в атакующих действиях.

Для развития маневренности применяются упражнения с изменением направления, такие как зигзагообразное ведение мяча между конусами или маркерами и выполнение поворотов на 90 и 180 градусов.

Ведение мяча шагом с чередованием медленного и быстрого темпа.

Ведение мяча легким бегом, бегом на средней скорости.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обводка препятствий, таких как конусы или стоящие партнеры, развивает ловкость и умение маневрировать.

Ложные движения, финты.

Ведение мяча с изменением скорости движения, плавно переходить от медленного контроля к быстрому рывку и обратно, развивая умение варьировать темп в зависимости от игровой ситуации.

Ведение мяча с обводкой соперника отрабатывается через выполнение различных финтов и обманных движений.

Ведение мяча с последующей передачей совершенствуется в условиях игровых комбинаций, где игроки учатся сочетать контроль мяча с точным пасом в движении.

Ведение мяча в условиях прессинга совершенствуется через выполнение упражнений с активным противодействием, где игроки учатся сохранять контроль при физическом контакте.

Ведение мяча с использованием различных частей стопы в одном упражнении развивает у игроков универсальность и умение адаптировать технику к конкретной игровой ситуации.

Ведение мяча в условиях ограниченного пространства, что развивает умение контролировать мяч в стесненных условиях. Обучающиеся отрабатывают ведение мяча с изменением направления и скорости движения, включая резкие повороты и ускорения. Особое внимание уделяется ведению мяча при противодействии соперника, что требует от игроков быстрого принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям. Ведение мяча с последующим ударом по воротам.

Ведение мяча с защитой от соперника развивает у игроков умение использовать тело для сохранения контроля в условиях активного противодействия.

Обводка соперника — важнейший технический элемент в футболе, демонстрирующий способность игрока обыгрывать оппонента одним движением или серией движений. Этот навык позволяет создавать свободное пространство, прорываясь к воротам соперников или открывая возможности для атаки своим партнерам.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Тактическая подготовка тесно интегрируется с технической и направлена на развитие у игроков игрового мышления и умения принимать эффективные решения в условиях соперничества. Обучающиеся учатся анализировать игровые ситуации, выбирать оптимальные траектории движения с мячом, оценивать расстановку соперников и находить свободные зоны на поле.

Особое внимание уделяется развитию периферийного зрения, что позволяет лучше ориентироваться на поле и видеть возможные варианты развития атаки.

Отрабатываются различные тактические схемы ведения мяча: для создания пространства, для привлечения внимания соперников, для организации атаки. Игроки учатся использовать ведение мяча как тактический инструмент для решения конкретных игровых задач, таких как выход на

ударную позицию, создание численного преимущества или перегруппировка сил.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

#### **Интегральная подготовка:**

Ведение мяча в условиях ограниченного пространства с последующей передачей партнеру развивает у обучающихся умение контролировать мяч в стесненных условиях и быстро принимать решения. Игроки выполняют ведение между расставленными конусами с изменением направления и скорости, после чего должны точно передать мяч движущемуся партнеру, что требует высокой координации и тактического мышления.

Ведение мяча с обводкой соперника и завершающим ударом по воротам отрабатывает комплекс навыков: контроль мяча при противодействии, выбор оптимальной траектории и точное завершение атаки.

Игроки выполняют обводку условного защитника с последующим ударом, развивая креативность и умение завершать игровые эпизоды.

Ведение мяча с изменением темпа в сочетании с тактическими перемещениями партнеров учит игроков адаптировать свою игру к развитию игровой ситуации. В этом упражнении игроки должны менять скорость ведения в зависимости от позиций партнеров и соперников, что развивает игровой интеллект.

Комбинированное ведение мяча различными частями стопы в условиях прессинга совершенствует технику контроля мяча при активном противодействии. Игроки выполняют ведение с чередованием касаний внутренней, внешней частью стопы и подошвой под давлением защитника, что развивает универсальность и устойчивость к прессингу.

Ведение мяча с выполнением тактических заданий, таких как привлечение внимания соперников или создание пространства, объединяет технические навыки с тактическим мышлением. Игроки должны вести мяч, одновременно решая тактические задачи, что развивает игровое видение.

Интегральное упражнение «ведение мяча с последующей комбинацией» развивает умение сочетать индивидуальные действия с командной игрой. Игроки выполняют ведение с последующей передачей и перемещением без мяча, что требует координации с партнерами и понимания тактических схем. Ведение мяча в условиях игровых ситуаций с ограничением касаний совершенствует контроль мяча и умение играть в условиях ограничений. Игроки должны вести мяч, выполняя задание за ограниченное количество касаний, что развивает точность и эффективность.

Психологический аспект интегрируется через ведение мяча в условиях стрессовых факторов, таких как ограничение времени или пространства. Игроки выполняют ведение под давлением, что развивает устойчивость к стрессу и умение концентрироваться.

Ведение мяча с выполнением дополнительных когнитивных заданий, таких как счет или запоминание информации, развивает многозадачность и игровой интеллект.

Комплексное упражнение «ведение мяча с последующим тактическим решением» объединяет все аспекты подготовки. Игроки должны вести мяч, анализировать игровую ситуацию и принимать тактическое решение, что развивает целостное понимание игры.

### Модуль 3. Обучение и совершенствование передачи мяча

Совершенствование передач мяча строится на принципах интеграции технических навыков с тактическими действиями, развития игрового мышления и способности адаптироваться к различным игровым условиям. Это включает выполнение упражнений на точность и силу передач в различных условиях, отработку передач в движении и при противодействии, развитие взаимодействия с партнерами и применение передач в сложных игровых ситуациях. Особое внимание уделяется формированию у игроков умения использовать передачи как эффективный инструмент для организации командных действий и достижения игровых целей.

**Цель:** Формирование у обучающихся высокого уровня технического мастерства в выполнении передач мяча, включающего точность, вариативность и эффективность в различных игровых ситуациях, а также развитие тактического мышления для грамотного применения передач в командных действиях.

#### **Задачи:**

- ~ Совершенствование техники выполнения передач, отработка передач в движении;
- ~ Развитие точности передач на различные дистанции и под разными углами;
- ~ Развитие умения выполнять передачи в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперников;

- ~ Формирование умения выбирать оптимальный вид передачи в зависимости от игровой ситуации;
- ~ Развитие взаимодействия с партнерами при выполнении передач;
- ~ Совершенствование навыков использования передач для организации атакующих действий;
- ~ Отработка тактических комбинаций с использованием передач;
- ~ Развитие игрового мышления и умения принимать эффективные решения при выполнении передач;
- ~ Повышение скорости и точности выполнения передач, развитие координации и ловкости при выполнении передач в движении;
- ~ Совершенствование способности быстро принимать решения при выполнении передач.

**Планируемые результаты:**

- ~ Сформируют устойчивые навыки выполнения передач различными способами с высокой точностью.
- ~ Смогут выбирать оптимальный вид передачи в зависимости от игровой ситуации.
- ~ Разовьют навыки взаимодействия с партнерами при выполнении передач.
- ~ Смогут использовать передачи для организации атакующих действий.
- ~ Освоят тактические комбинации с использованием передач.
- ~ Разовьют игровое мышление и способность принимать эффективные решения при выполнении передач.
- ~ Разовьют координация и ловкость при выполнении передач в движении.
- ~ Смогут сохранять точность передач в условиях стресса и прессинга.
- ~ Смогут быстро принимать решения при выполнении передач.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
-------	-----------------------	------------------	--------------------------------

		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	41	42	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		29	29	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		3	3	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	90	92	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Правила соревнований, их организация и проведение. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

#### **Практическое занятие**

##### **Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады,

перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Бег с остановками и изменениями направления, бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м из различных исходных положений. Челночный бег. Упражнение на развитие силы.

Приседание с отягощением гантели, гимнастические мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки в высоту с места.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски гимнастического мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Другие виды спорта, спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

#### **Техническая подготовка:**

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Совершенствование передачи мяча: внутренней стороной стопы; внутренней частью подъема; средней частью подъема; внешней частью подъема.

Совершенствование остановкам (приему) мяча: - ногой, туловищем.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Передачи мяча в парах с ограничением касаний, передача в движении с изменением направлений. Длинные передачи на точность.

Диагональные передачи через препятствия.

Навесные передачи на ход партнеру. Передачи с последующим ведением мяча.

Передачи мяча в условиях прессинга. Комбинированные передачи.

#### **Тактическая подготовка:**

Совершенствование индивидуальных действий в атаке - выбору позиции.

Совершенствование групповых взаимодействий в атаке в парах – открыванию. Совершенствование индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. Совершенствование групповым взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессингу; - страховке.

Тактика нападения.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Взаимодействия двух и более игроков.

Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Передачи мяча с последующими выбором (принять тактическое решение: переместиться на новое место, выполнить обводку, сделать передачу). Комбинационные передачи.

#### **Интегральная подготовка:**

Передача – ведение - удар.

Упражнения с чередованием различных по характеру движений.

Индивидуальные тренировки. Тренировки в парах.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки:

- 1) упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
- 2) учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Учебные игры проводятся на учебно-тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры.

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.).

Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота.

Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.).

Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»).

Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний.

Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Игры и игровые упражнения в равных (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4) и неравных (2 х 1, 1 х 2, 2 х 3, 3 х 2 и г. п.) составах.

#### Модуль 4. Обучение и совершенствование удара по мячу

Совершенствование удара по мячу заключается в формировании у обучающихся технического мастерства в выполнении точных и эффективных ударов различными способами в различных игровых ситуациях, а также развитие тактического мышления для грамотного применения ударов в атакующих действиях.

##### **Задачи:**

~ Совершенствование техники навесных, диагональных и длинных ударов;

~ Развитие умения выполнять удары в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперников;

~ Формирование умения выбирать оптимальный вид удара в зависимости от игровой ситуации;

~ Развитие взаимодействия с партнерами при выполнении ударов;

~ Совершенствование навыков использования ударов для завершения атакующих действий;

~ Отработка тактических комбинаций с использованием ударов;

~ Развитие игрового мышления и умения принимать эффективные решения при выполнении ударов;

- ~ Повышение силы удара и точности попадания;
- ~ Развитие скорости выполнения ударов;
- ~ Совершенствование координации и баланса при выполнении ударов;
- ~ Развитие уверенности и концентрации при выполнении ударов;
- ~ Формирование умения сохранять точность ударов в условиях стресса и прессинга.

**Планируемые результаты:**

- ~ Сформируют устойчивые навыки выполнения ударов различными способами с высокой точностью и силой.
- ~ Смогут выполнять удары в движении и с первой передачи.
- ~ Овладеют навыками выполнения ударов в условиях ограниченного пространства и при противодействии соперников.
- ~ Смогут выбирать оптимальный вид удара в зависимости от игровой ситуации.
- ~ Разовьют навыки взаимодействия с партнерами при выполнении ударов.
- ~ Смогут использовать удары для завершения атакующих действий.
- ~ Освоят тактические комбинации с использованием ударов.
- ~ Разовьют игровое мышление и способность принимать эффективные решения при выполнении ударов.
- ~ Разовьют уверенность и концентрация при выполнении ударов.
- ~ Разовьют умение сохранять точность ударов в условиях стресса и прессинга.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
2	Техническая подготовка	1	41	42	Опрос, наблюдение
3	Интегральная подготовка		29	29	Наблюдение

4	Тактическая подготовка		3	3	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	90	92	

**Теоретическое занятие:** Правила техники безопасности. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

### **Практическое занятие**

#### **Общая физическая подготовка:**

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения: с гантелями, мячами.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове

из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

#### **Техническая подготовка:**

Совершенствование ударов по мячу ногой, ударов правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу.

Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Совершенствование ударов после остановки, ведение и рывков. Совершенствование ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Совершенствование ударов на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Совершенствование резаных ударов. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Совершенствование ударов по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Совершенствование ударов на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру. Удары головой по мячу в падении. Удары на

точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Комбинированные упражнения (удар-ведение-удар, удары с обводкой).

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

### **Тактическая подготовка:**

#### *Тактика игры*

Упражнения для развития ориентировки.

При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом - изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение.

Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Обучающихся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера.

В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке находятся две группы игроков (5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков - обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

#### *Тактика нападения*

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное

преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

#### *Тактика защиты*

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне.

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

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

#### **Интегральная подготовка:**

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.).

Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота.

Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.).

Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»).

Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний.

Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Игры и игровые упражнения в равных (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4) и неравных (2 х 1, 1 х 2, 2 х 3, 3 х 2 и г. п.) составах.

### **3.2 Воспитательная работа**

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.
- родители, вовлекаемые в учебно-тренировочный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.
- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.
- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.

- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.
- посещение традиционных соревнований по футболу в качестве болельщиков, совместно с родителями, или в качестве помощников.
- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

### **3.3 Соревнования**

Участие обучающихся в спортивных мероприятиях происходит согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, календарю игр.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»:

- ~ соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- ~ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- ~ прохождение предварительного соревновательного отбора;
- ~ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ~ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **Содержание рабочей программы занятий по подготовке к соревнованиям**

##### *Организация и проведение соревнований*

- ~ Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

- ~ Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.
- ~ Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
- ~ Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.
- ~ Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований.
- ~ Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.
- ~ Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.
- ~ Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

#### *Установка перед играми и разбор проведенных игр*

- ~ Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.
- ~ Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.
- ~ Использование 10-минутного перерыва в игре после окончания первой половины игры для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.
- ~ Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.
- ~ Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением заданий.

Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### **3.4 Форма аттестации и контроля**

#### *Медицинский контроль*

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

**Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах,	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье,

		сердцебиение, одышку, шум в ушах	головная боль, тошнота.
--	--	--	-------------------------

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающимися по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

*Контроль соревновательной деятельности (ОСД).* Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

### **Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях.

Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

### **Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической и технической подготовках**

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемся необходимо пройти контрольные испытания.

#### **Контрольные испытания и методические указания к их выполнению**

**Бег 30 метров с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

**Бег на 10 метров с высокого старта** - выполняется бег с высокого старта. Каждый обучающийся выполняет по две попытки. Фиксируется лучший результат.

**Челночный бег 5 х 6 метров** - на расстоянии 5 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 6 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** проводится в спортивном зале (на спец площадке). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы									
			5-7 лет		8-10 лет		11-13 лет		14-15 лет		16-18 лет	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,5	5,4	5,6	4,6	4,9	4,3	4,7
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			2,35	2,50	2,3	2,4	2,2	2,3	2,1	2,2	1,9	2,1
3	Челночный бег 5х6 м	с	-	-	не более		не более		не более		не более	
					12,4	12,6	11,5	12,0	11,0	11,5	10,5	11,0
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			100	90	110	105	140	130	160	150	180	170
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+5	+7	+7	+9	+11	+15	+15	+18
6	Удар на точность по воротам (10)	кол-во попаданий	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

**Удар на точность по воротам, количество попаданий** - обучающийся с расстояния 6 м наносит удар в ворота. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Разрешается 10 попыток.

**Жонглирование мячом ногами** - упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

*Контроль соревновательной деятельности (ОСД).* Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по волейболу, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

	ударов)		-	-	5	4	5	4	5	4	5	4
7	Жонглирование мячом ногами	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			2	1	3	2	8	5	15	10	25	20

#### 4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя,

подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между группами. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

## 5. Список литературы

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»// Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»// Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 30 ноября 2018 г.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»// правовая система «Консультант плюс».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 21.12.2020г.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

### **Литература для педагогических работников:**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2008г.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2018г.
3. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2018

5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2015
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2019
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2015

**Литература для обучающихся:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.:Высш. шк., 2013. 384 с.
5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 с