

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Академия первых»

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
ГБОУ «Академия первых»

Протокол от 20.04.2022 № 5

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ «Академия первых»  
от 20.04.2022 № 117

\_\_\_\_\_  
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол. Быстрый гол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 72 часа

Составитель программы:  
Ахматуллин Е.И.,  
педагог дополнительного  
образования

Пермь  
2022

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Академия первых»

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
ГБОУ «Академия первых»

Протокол от 20.04.2022 № 5

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ «Академия первых»  
от 20.04.2022 № 117

\_\_\_\_\_

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол. Быстрый гол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 72 часа

Составитель программы:  
Ахматуллин Е.И.,  
педагог дополнительного  
образования

Пермь  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль) программы:** настоящая программа «Футбол. Быстрый гол» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к базовому уровню реализации.

**Актуальность программы:** Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок. Через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Кроме того, целью физического воспитания обучающихся является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Отличительные особенности программы:** программа «Футбол. Быстрый гол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Программа уникальна тем, что позволяет за краткий срок за счёт интенсивной реализации и специально подобранных игровых упражнений, выполняемых индивидуально, в группах, командах, заданий с мячом реализовать неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что

обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Адресат программы:** программа «Футбол. Быстрый гол» предназначена для детей 10-17 лет, занимающихся не менее 1 года в футбольных секциях, готовых в летний период совершенствовать полученные знания, умения и навыки. Программа относится к базовому уровню реализации, набор на обучение осуществляется на основании результатов конкурсного отбора на обучение, позволяющего оценить уровень готовности ребенка к обучению. Критерии конкурсного отбора формируются спортивной федерацией футбола по согласованию с Экспертным советом ГБОУ «Академия первых».

**Срок реализации программы:** 72 академических часа (теоретическая подготовка и практические занятия, тренировки).

**Формы обучения:** настоящая программа предполагает очное обучение. Состав объединения обучающихся (группы) – 15-20 человек.

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Методы обучения:**

- *словесные*: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- *наглядные*: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- *практические*: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

## 1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## 2. ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Образовательные задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- расширение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- оттачивание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- совершенствование ударов по мячу и остановок мяча;
- комплексное развитие психомоторных способностей;
- совершенствование техники ведения мяча;

- совершенствование техники ударов по воротам;
- развитие координационных способностей;
- совершенствование тактики игры.

## **2.2. Развивающие задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей, обучающихся;
- развитие выносливости;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей обучающихся;
- обеспечение необходимого уровня подготовки обучающихся для участия в соревнованиях и турнирах различного уровня;
- выявление и поддержка талантливых обучающихся.

## **2.3. Воспитательные задачи:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания обучающихся;
- создать условия для развития личности;
- формирование лидерских качеств;
- способствование позитивной социализации и профессиональному самоопределению.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол. Быстрый гол» обучающийся **должен знать**: Историю развития футбола в России и за рубежом. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Правила профилактики травматизма при занятиях футболом. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д. Тактику зонной защиты, персональной защиты, смешанной защиты. Расстановку игроков на поле, тактику свободного нападения, тактические действия линий обороны и атаки. Судейство игр. Правила поведения в образовательной организации, основы демократии.

Используя эти знания, обучающийся **должен уметь**: Выполнять

перемещения в стойке приставными шагами боком, перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед, ускорения, старты из различных положений, комбинацию из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выполнять удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема, удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу), удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, остановку мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Передачи мяча партнеру. Ловлю низколетящего мяча вратарем. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков, нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). Выполнять упражнения ОФП и СФП, комплекс (дыхательных упражнений, самомассажа.), выполнять гимнастические упражнения (кувырки, стойки, мост и т.д.), выполнять комплексы ритмической гимнастики, упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалка, лента), выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выражать свою точку зрения, работать в группе, взаимодействовать.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ. БЫСТРЫЙ ГОЛ»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля <b>Контрольные нормативы</b>
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Соревнования между собой
1.1.	Подвижные игры	5	0	5	Бег 30м, бег 300м. прыжок в длину с места, бег на выносливость 1000м
1.2.	Легкая атлетика	5	0	5	<b>Контрольные нормативы</b>
<b>2.</b>	<b>Раздел специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
<b>3.</b>	<b>Раздел отработка игровых практик футбола</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	Викторина по футболу
3.1.	Теоретическая подготовка футболиста и тенденции развития современного футбола	8	8	0	Бег 30м сведением мяча
3.2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	0	4	выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Бег 5х30 с ведением мяча. Время на возвращения на старт – 25 сек. Удар по мячу на дальность выполняется правой и
3.3.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	4	0	4	левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки

					первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м.
3.4.	Техника ведения мяча	4	0	4	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой.
				6	Расстановка игроков по полю в соответствии со схемой игры
3.5.	Тактика и техника защитных действий	7	1		Расстановка игроков по полю в соответствии со схемой игры.
	Тактика и техника игры в нападении	7	1	6	Взаимодействие защитников и нападающих
3.6.	Соревновательная практика	6	0	6	Двухсторонняя игра между командами
3.7.	<b>Контрольные</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Контрольные</b>
4.	<b>игры и соревнования</b>				<b>нормативы, соревнование.</b>
	Итого	72	12	60	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка (10 часов)

##### Практика:

Подвижные игры: «СНАЙПЕР», «КАРАКАТИЦА», «ПИОНЕРБОЛ», «16 ПЕРЕДАЧ», «ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ».

Легкая атлетика:

Спринтерский бег (30, 60, 100м.), длительный бег на выносливость, кроссовая подготовка, прыжки в длину с разбега и с места, тройной прыжок. Специально-беговые упражнения. ОФП круговым методом.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка (10 часов)****Практика:**

Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с за хлестом голени; боком галопом, приставным и с крестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для ног. На месте в разных исходных положениях (далее – и.п.); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Упражнения для туловища. На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений.

**Раздел 3. Отработка игровых практик футбола (40 часов)**

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности.

Развитие футбола в России и в Мире. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Терминология элементов футбола: Спортивная техника, стратегия, система, тактика и стиль игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Профилактика травматизма при занятиях футболом: Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Тактика игры в защите: Зонная защита. Персональная защита. Смешанная защита.

Тактика игры в нападении: Расстановка игроков на поле. Тактика свободного нападения. Тактические действия линий атаки.

Соревнования, правила соревнований и их судейства: Особенности соревнований по футболу различного уровня и их судейство.

### **Практика:**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Бег «змейкой», «восьмеркой». Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Эстафеты с элементами футбола.

Техника ударов по мячу и остановок мяча: Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Передача мяча партнеру. Ловля низколетящего мяча вратарем.

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

Техника защитных действий: Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия. Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча. Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей. Перехват мяча.

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

#### **Раздел 4. Контрольные игры и соревнования. (12 часов)**

Теория: Правила проведения контрольных соревнований, техника безопасности.

Практика: Контрольные игры и соревнования, церемония награждения.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**(УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН)**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**«ФУТБОЛ. БЫСТРЫЙ ГОЛ»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале				<b>10 часов в т.ч.:</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>Контрольные нормативы</b>
1.1.				Групповой тренинг	1	Бег до 10мин. Ускорения 30-60м.	Спортивный стадион	Бег 30-60м
1.2.				Групповой тренинг	1	Подвижная игра «СНАЙПЕР»	Спортивный зал	
1.3.				Групповой тренинг	1	Бег до 12 мин. Общеразвивающие упр. в кругу. Прыжковая работа	Спортивный стадион	
1.4.				Групповой тренинг	1	Подвижная игра «КАРАКАТИЦА»	Спортивный стадион	
1.5.				Групповой тренинг	1	Прыжковые упражнения	Спортивный стадион	Прыжок в длину с места
1.6.				Групповой тренинг	1	Подвижные игры «ПИОНЕРБОЛ»	Спортивный стадион	
1.7.				Групповой тренинг	1	Бег на выносливость	Спортивный стадион	Бег 1000м
1.8.				Групповой тренинг	1	Подвижная игра «16 ПЕРЕДАЧ»	Спортивный	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							стадион	
1.9.				Групповой тренинг	1	ОФП круговым методом	Спортивный зал	
1.10.				Групповой тренинг	1	Подвижные игры «ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ»	Спортивный зал	
2.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале				<b>10 часов в т.ч.:</b>	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>		<b>Контрольные нормативы</b>
2.1.				Индивидуальный тренинг	1	Упражнения в ходьбе и беге. Акробатические упражнения.	Спортивный зал	
2.2.				Индивидуальный тренинг	1	Упражнения для ног. Упражнения для туловища.	Спортивный зал	
2.3.				Индивидуальный тренинг	1	Упражнения в ходьбе и беге. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).	Спортивный зал	
2.4.				Беседа	1	Упражнения в ходьбе и беге. Акробатические упражнения.	Спортивный зал	
2.5.				Индивидуальный тренинг	1	Упражнения в ходьбе и беге. Укрепление мышечного корсета.	Спортивный зал	
2.6.				индивидуальный тренинг	1	Упражнения в ходьбе и беге Растяжка всех групп мышц	Спортивный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2.7.				Индивидуальный тренинг	1	Упражнения в ходьбе и беге. Укрепление мышечного корсета	Спортивный зал	
2.8.				Групповой тренинг	1	Упражнения в ходьбе и беге. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).	Спортивный зал	
2.9.				Индивидуальный тренинг	1	Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
2.10.				Индивидуальный тренинг	1	Растяжка. Акробатическая комбинация	Спортивный зал	Тест на гибкость
3.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале				<b>40 часов в т.ч.:</b>	<b>Раздел 3. Отработка игровых практик футбола</b>		<b>Контрольные нормативы</b>
3.1.				Беседа	1	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.		
3.2.				Индивидуальный тренинг	3	СБУ футболиста. Стойки и перемещения. Индивидуальная работа с мячом.	Спортивный стадион	
3.3.				Беседа	1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое,	аудитория	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности.		
3.4.				Тренинг в малых группах	3	Передачи мяча в парах, тройках с разной дистанции на месте и в движении. Передачи с за беганием. Удары по воротам.	Спортивный стадион	Техника передач.
3.5.				Беседа	1	Развитие футбола в России и в Мире. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	аудитория	
3.6.				Тренинг в малых группах	3	Удары по мячу внутренней стороной, средней частью подъёма. остановки мяча(ногой грудью).  Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок	Спортивный стадион	Удары на меткость
3.7.				Беседа	1	России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты	аудитория	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Европы и мира).		
3.8.				Тренинг в малых группах	3	Ведение мяча по прямой с изменением направления, без сопротивления и с сопротивлением защитника. комбинации: удар(пас), приём, остановка, удар по воротам.	Спортивный стадион	Ведение мяча без ошибок
3.9.				Беседа	1	Спортивная техника, стратегия, система, тактика и стиль игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).	Аудитория	
3.10.				Групповой тренинг	3	Промежуточная двухсторонняя товарищеская игра	Спортивный стадион	
3.11.				Беседа	1	Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.	Аудитория	
3.12.				Бренинг в малых группах	3	Отработка ударов по воротам с разного расстояния. Комбинация нападения. Угловые навесы и	Спортивный стадион	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						прострелы		
3.13.					1	Разбор тактик защиты		
3.14.				Тренинг в малых группах	3	СБУ футболиста. Зонная защита, персональная защита, смешанная защита	Спортивный стадион	
3.15.				Беседа	1	Разбор тактик нападения	Аудитория	
3.16.				Групповой тренинг	3	Нападение изученными тактиками. Нападение 3-1.3-2.3-3.	Спортивный стадион	
3.17.				Беседа	1	Особенности соревнований по футболу различного уровня и их судейство.	Аудитория	
3.18.				Групповой тренинг	3	Нападение игроков: с изменением позиций и без изменений. Двухсторонняя игра.	Спортивный стадион	
3.19.				Брейн-ринг	1	Викторина по знанию футбола	Аудитория	
3.20.				Групповой тренинг	3	Итоговая двухсторонняя игра	Спортивный стадион	
4.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале				<b>12 часов, в т.ч.:</b>	<b>Раздел 4. Контрольные игры и соревнования.</b>		<b>Контрольные нормативы, соревнования.</b>

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
4.1.				Беседа	2	Правила проведения контрольных игр и соревнований	Аудитория	
4.2.				Групповой тренинг	4	Проведение контрольных соревнований личный зачет	Спортивный стадион	Контрольные нормативы
4.3.				Групповой тренинг	4	Проведение игр (командный зачет)	Спортивный стадион	Соревнование
4.4				Беседа	2	Церемония награждения, рефлексия	Аудитория	

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ)

### 5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных помещений, площадок, аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, программное обеспечение
Спортивная площадка	Командная работа, индивидуальная подготовка, двухсторонние игры	Разметка футбольная, футбольные ворота, мячи футбольные, свисток, фишки и конусы, стойки.
Спортивный зал	Командная работа, индивидуальная подготовка, беседы, восстановление-отдых	<p>Разметка: волейбольная площадка, баскетбольная площадка.</p> <p>Оснащение спортивного зала: гимнастическая стенка «шведская»; гимнастические скамейки; маты гимнастические.</p> <p>Ворота мини-футбольные зальные</p> <p>Раздевалки, оснащенные душевыми.</p> <p>Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи футбольные (12-15 шт);</li> <li>- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);</li> <li>- мячи для метания;</li> <li>- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);</li> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- секундомер;</li> <li>- рулетка;</li> <li>- канат;</li> <li>- свисток.</li> </ul>
Аудитория	Беседа, брейн-ринг.	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, принтер. Канцелярские принадлежности. Цветная бумага. Ватман. Картон.

## **5.2. Учебно-методическое обеспечение программы**

### **Методы проведения занятий:**

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;

- сдача контрольных нормативов.

### **Список использованной литературы:**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
10. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
11. И.П. Иванов. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОЛЛЕКТИВНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ДЕЛ. М.: изд. «Педагогика», 1989 г.
12. А.Н. Лутошкин. Как вести за собой. М.: Просвящение. 1981

## Приложение 1. Форма отбора.

Отбор на программу идет на основании списков от федерации футбола Пермского края.

## Приложение 2. Форма итоговой работы.

### Сдача контрольных нормативов.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
		Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со замахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

**Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1.** При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8	9-	11	12	13	14	15	16	17	18
---	------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

		лет	10 лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
<b>Для полевых игроков</b>											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
<b>Для вратарей</b>											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

### **Проведение дружеских соревнований.**

При подведении итогов подготовки юных футболистов по программе, предусматривается проведение дружеских внутригрупповых соревнований в формате учебно-тренировочной игры в футбол.