Новосибирский район Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Новосибирского района Новосибирской области –
детско-юношеская спортивная школа «Чемпион»
630510, Новосибирская область, Новосибирский район,
дачный поселок Кудряшовский, ул.Октябрьская,14Б
e-mail: dyush_champ@edu54.ru / тел: 8(383)2-930-001

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«01» июня 2026 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДО «
ДЮСШ «Чемпион»
_____ М.В.Рылов

«01» июня 2026

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности

# «Футбол»

Составил:
тренер-преподаватель
ДЮСШ «Чемпион»
А.А.Комков

2026 г.

**Оглавление**

Пояснительная записка . . . . . 3

Цели и задачи . . . . . 4

План-график распределения учебных часов на 2026/2027 учебный год в физкультурно-оздоровительной группе (ФО) . . . . . 5

Программный материал для теоретических и практических занятий . 6

Планируемые результаты . . . . . 12

План-схема недельного микроцикла . . . . . 14

Модель построения занятия . . . . . 15

Планирование индивидуальных занятий в летний период . . . 16

Формы аттестации . . . . . 17

Методические материалы и обеспечение . . . . . 19

Список литературных источников . . . . . 21

## Пояснительная записка.

Рабочая программа детализирует содержание физкультурно-оздоровительной работы в 2026-2027 учебном году.

В основу рабочей программы для физкультурно-оздоровительной группы (ФО) по футболу заложены организационно-методическая структура для проведения обучающего процесса, план-схема годичного цикла занятий, программный материал для теоретических и практических занятий, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка и др.

Формирование учебной группы на данном этапе состоит в зачислении обучающихся МБОУ «СШ №18 ст. Мочище», желающих заниматься футболом и имеющих разрешение для занятий в физкультурно-оздоровительной группе.

***Основная цель*** рабочей программы для группы ФО – реализация учебного процесса на данном этапе, конечной целью которой является подготовка юных футболистов, способных пополнить состав сборных команд «СШ №18 ст. Мочище» по футболу для участия в соревнованиях и мероприятиях проекта «Футбол в школе» и других региональных турнирах для спортсменов-любителей.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, особенности материальной базы, контингент обучающихся и т.д.) тренер-преподаватель может вносить изменения в содержание учебной работы, сохраняя при этом её основную направленность.

В работе с юными футболистами не предусматривается чёткая периодизация учебного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп сего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Команда группы ФО может принимать участие в официальных играх, проводимых ДЮСШ «Чемпион», отделом по физической культуре и спорту Новосибирского района, федерацией футбола Новосибирской области, если это не запрещено медицинскими показаниями или особенностями регламентов соревнований.

***Основными задачами*** на физкультурно-оздоровительном этапе являются:

1. Сохранность здоровья.
2. Формирование подвижности.
3. Формирование знаний.
4. Практическое выполнение двигательных действий, расширение их арсенала.
5. Приобретение соревновательного опыта.

Занятия в группе ФО по футболу проводятся под руководством тренера-преподавателя Комкова А.А. три раза в неделю – понедельник, среда, пятница – 2 группы (**276 часов**).

Данная рабочая программа рассчитана на 46 недель занятий для группы ФО и 6 недель занятий по индивидуальным планам по заданию тренера (июль – август).

## Цель и задачи программы

***Цель:***

***Цель:*** Воспитание и формирование физически здоровой личности в процессе овладения основами игры в футбол, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа.

***Задачи:***

***Личностные:***

- ✓ формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания);
- ✓ воспитывать положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ развивать личностные потребности в занятиях физической культурой и спортом, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

***Метапредметные:***

- ✓ уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ✓ контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ формировать знания для определения общей цели и путей её достижения;
- ✓ развивать навыки взаимного контроля в совместной деятельности, адекватного оценивания собственного поведения и поведения окружающих;
- ✓ формировать знания начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

***Предметные:***

- ✓ сформировать правила здорового образа жизни;
- ✓ знать способы профилактики заболеваний средствами физической культуры **(здоровьесберегающими мероприятиями технологиями**), уметь применять их на практике;
- ✓ овладеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ овладеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

## План - график распределения учебных часов на 2026/27 учебный год для физкультурно-оздоровительной группы (ФО) отделения футбол

**6 часов в неделю (пн., ср., пт.)-2 группы**

| Содержание занятий | сент | окт. | нояб. | дек. | янв. | февр. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. с 12 | всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ТЕОРИЯ (мин)** | | | | | | | | | | | | | |
| – Физическая культура и спорт в России. | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | | 5 ' | **1.10'** |
| – Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 10 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | | 5' | **1.10'** |
| – Общая физическая подготовка | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | | 5' | **4.25'** |
| – Техническая подготовка. | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | 20 ' | | 5 ' | **4.35'** |
| – Тактическая подготовка. | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | 5 ' | | 5 ' | **1.10'** |
| – Места занятий, оборудование и инвентарь. | 10 ' | 10 ' | 10 ' | 10 ' | 10 ' | 10 ' | 10 ' | 10 ' | 10 ' | 10 ' | | 5 ' | **2.15'** |
| **ВСЕГО** | **1.20'** | **1.20'** | **1.20'** | **1.20'** | **1.20'** | **1.15'** | **1.25'** | **1.20'** | **1.20'** | **1.20'** | | **0.40'** | **15.15'** |
| **ПРАКТИКА (часы, минуты)** | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП **45'** | 18.35' | 18.35' | 18.35' | 18.35' | 18.35' | 17.15' | 20.10' | 18.35' | 18.35' | 18.35' | | 11.25' | **199.15'** |
| СФП **10'** | 2.40' | 2.40' | 2.40' | 2.40' | 2.40' | 2.30' | 3.05' | 2.40' | 2.40' | 2.40' | | 1.35' | **30.30'** |
| Игровая подготовка (учебные, тренировочные игры) **10'** | 2.40' | 2.40' | 2.40' | 2.40' | 2.40' | 2.30' | 3.05' | 2.40' | 2.40' | 2.40' | | 1.35' | **30.30'** |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | **+** |
| ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | | **16** | **276** |

**Программный материал**
**для теоретических и практических занятий**
**в группе ФО по футболу**

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Темы:**

– **Физическая культура и спорт в России**.

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования.
3. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

– **Развитие футбола в России и за рубежом**.

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.
5. Проект «Футбол в школе»: задачи и перспективы.

– **Строение и функции организма человека**.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

– **Гигиенические знания и навыки**. **Закаливание**. **Режим и питание спортсмена**.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

– **Врачебный контроль и самоконтроль**.

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

– **Техническая подготовка**.

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.
2. Техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.
3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

– **Тактическая подготовка**.

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.
2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.
3. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.
4. Тактика игры в нападении, в защите.
5. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
6. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

– **Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.**

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
3. Значение спортивных соревнований.
4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.
5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

– **Места занятий, оборудование и инвентарь**.

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Физическая подготовка.**

***Общая физическая подготовка (ОФП)***.

1. Строевые упражнения:

– основная стойка;
– построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время;
– размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении;
– повороты на месте;
– упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.

2. Общеразвивающие упражнения:

– ОРУ с предметом (мяч, скакалка);
– ОРУ без предмета.

3. Разновидности ходьбы:

– на носках;
– на пятках;
– внутреннем, внешнем своде стопы;
– перекатами с пятки на носок;
– подскоками;
– в полуприседе, приседе;
– широкими шагами;
– выпадами влево-вправо;
– с поворотами туловища влево и вправо.

4. Разновидности бега:

– в различных направлениях;
– гладкий;
– с изменением ширины шага;
– с изменением скорости;
– приставными шагами;
– спиной вперед;
– семенящий;
– с остановкой по сигналу тренера;
– с заданием тренера;
– с предметом в руках.

5. Прыжки:

– на двух и одной ноге на месте;
– с продвижением вперед;
– в длину;
– с высоты 20 – 30 см.;
– запрыгивание на высоту не более 30 – 40 см.

6. Подвижные игры и эстафеты:

– «Мяч ловцу»;
– «Салки»;
– «Невод»;
– «Попади в цель»;
– «Пятнашки»;
– «Точный расчет»;
– «Метко в цель»;
– «Кто дальше бросит».
– подвижные игры с элементами футбола;
– Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

7. Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

***Специально-физическая подготовка (СФП).***

**1. Развитие ГИБКОСТИ:**

– Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
– Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат);
– Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);
– Перешагивание и перепрыгивание;
– Упражнения на гимнастической стенке;
– Упражнения на гимнастической скамейке.

**2. Развитие БЫСТРОТЫ:**

– Повторный бег по дистанции 10-15 метров;
– Бег со старта и с ходу с максимальной скоростью от 10 до 30 метров;
– Бег по наклонной плоскости вниз.

**3. Развитие ЛОВКОСТИ:**

– Разнонаправленные движения рук и ног;
– Кувырки вперед, в стороны с места;
– Упражнения в равновесии;
– Жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром);
– Метание мячей в неподвижную цель;

**4. Развитие СИЛЫ:**

– Упражнение с преодолением собственного веса;

– Подтягивание из виса;
– Отжимание в упоре;
– Приседание на одной и двух ногах;
– Лазанье по канату, лестнице;
– Перетягивание каната;
– Упражнения с набивными мячами.

**5. Развитие ВЫНОСЛИВОСТИ:**

– Равномерный и переменный бег до 500 м.;
– Дозированный бег по пересеченной местности;
– Плавание.

**6. Элементы техники футбола:**

– **Техника *передвижения***. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.
Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.
– ***Для вратарей*** – прыжки в сторону с падением перекатом.
Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.
Остановки во время бега выпадом и прыжком.
– ***Удары*** **по мячу ногой**. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.
Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.
– **Удары по мячу головой**. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
– ***Остановка*** **мяча**. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.
Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
– ***Ведение*** **мяча**. Ведение внутренней и внешней частями подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.
– **Обманные движения (*финты*)**. «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).
«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).
– ***Отбор*** **мяча**. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

– ***Вбрасывание*** **мяча руками из-за боковой линии**. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.
– ***Техника игры вратаря***. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.
Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с 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.

**Учебные игры.**

Обязательное применение в играх изученного программного материала по специальной физической подготовке подготовке.

**Воспитательная работа.**
– личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
– высокая организация учебного процесса.
– атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
– дружный коллектив.
– система морального стимулирования.
– соревнования и другие физкультурно-массовые, физкультурно-оздоровительные и развлекательные мероприятия.
При планировании воспитательной работы в группе следует учитывать возраст обучающихся, пол и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.
Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:
–диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
–прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата учебной деятельности каждого обучающегося;
– конструирование целей учебной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
– комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
–создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
–моделирование в учебных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности.

Особое место в проведении воспитательной работы занимают игры и соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формировании коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях обучающихся. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы.
Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьёзную ответственность.

## Планируемые результаты

***Личностные:***

- формирование навыков культуры общения и поведения в социуме (общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания);

- формирование умения проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- развитие личностной потребности в занятиях физической культурой и спортом, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

***Метапредметные:***

- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- формирование знаний для определения общей цели и путей её достижения;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие навыков взаимного контроля в совместной деятельности, адекватного оценивания собственного поведения и поведения окружающих;

- формирование знаниями начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

***Предметные:***

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;

-знание способов профилактики заболеваний средствами физической культуры (***здоровьесберегающими мероприятиями технологиями***), умение применять их на практике;

- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности и применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

В результате освоения программы воспитанник:

***Будет знать***:

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- основные понятия и термины по футболу ;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирование;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- историю развития избранного вида спорта, ***правила соревнований в избранном виде спорта, судейство.***

***Будет уметь:***

- применять правила безопасности на занятиях;
- работать по пульсу во время занятий, определять признаки утомления;
- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой, выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие волевых качеств;
- называть и показывать 4-5 технических действий;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

***Будут развиты личностные качества:***

- уважение к нормам коллективной жизни;
- морально-волевые и нравственные качества, смелость;
- будет сформирована активная гражданская позиция и ценности здорового образа жизни.

## Примерная план-схема недельного микроцикла по футболу (90 мин)

| Дни микроцикла | № занятия по программе | Основное содержание занятий | Дозир. (мин.) | Нагрузка |
|---|---|---|---|---|
| Первый | + | Развитие физической готовности.<br>Бег в различных режимах.<br>Работа с отягощениями на различные группы мышц. | 90 | Умеренная |
| Второй | | Свободный от тренировок день. | | |
| Третий | + | Развитие прыгучести и физической готовности.<br>Работа с отягощениями на различные группы мышц.<br>Изучение техники элементов футбола. | 90 | Большая |
| Четвертый | | Свободный от тренировок день. | | |
| Пятый | + | Развитие быстроты перемещений.<br>Изучение техники элементов футбола и их тактических способов применения. | 90 | Субмакси мальная |
| Шестой | | Свободный от тренировок день. | | |
| Седьмой | | Свободный от тренировок день. | | |

**Модель построения тренировки юных футболистов в группе ФО**

| Компоненты подготовки | Группа $НП_2$ |
|---|---|
| **1** | **2** |
| **Обучающиеся** | Обучающиеся, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом к занятиям футболом. |
| **Тренер-преподаватель** | Специалист, владеющий методами начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям футболом. |
| **Технико-тактическая подготовка** | Овладение элементами техники футбола: передвижение, ведение мяча, удары по мячу, остановка мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря.<br>Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные действия в защите и нападении; тактика вратаря; учебные и тренировочные игры. |
| **Основные методы занятий** | Игровой, равномерный, повторный. |
| **Формы организации учебного процесса** | Групповые занятия общей физической и комплексной направленности. |
| **Условия подготовки** | Спортивная площадка, необходимый инвентарь, оборудование (ворота). |
| **Цель подготовки** | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к занятиям футболом. |
| **Основные задачи по видам подготовки:** | |
| • идейно-политическое и нравственное воспитание | Идейно-патриотическое, трудовое воспитание;<br>Формирование ценностного отношения к спорту;<br>Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности;<br>Воспитание чувства коллективизма и товарищества;<br>Воспитание культуры поведения. |
| • теоретическая подготовка | Формирование знаний о футболе, его месте и значении в системе физического воспитания;<br>Формирование знаний о правилах соревнований;<br>Формирование знаний о содержании и организации занятий по футболу.<br>Сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания и навыки; самоконтроль; профилактика вредных привычек. |
| • специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к занятиям футболом, воспитание чувства коллективизма, командности. Морально-волевая подготовка. |
| • физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений. |
| **Питание** | Своевременное и малокалорийное. |
| **Средства восстановления** | Педагогические: прогулки, плавание, туризм (пеший, вело);<br>Физиотерапевтические: душ, баня. |
| **Медицинское и научно-методическое обеспечение** | Ежегодное медицинское обследование, текущее (каждодневное) наблюдение. |
| **Система контроля** | |
| • организации системы подготовки | Наполняемость группы, систематичность и посещаемость занятий. |
| • теор. подготовки | Зачет по теории. |
| • специальной психологической подготовки | Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации обучающихся; Определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; Контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, партнерам, тренеру и окружающим людям; Контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивостью. |

| 1 | 2 |
|---|---|
| **Ограничения функционирования** | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям футболом, отклонения и возрастные особенности физического развития. |
| **Ожидаемые результаты** | Комплектование учебных групп;<br>Всестороннее гармоничное развитие детей;<br>Овладение основами техники и тактики футбола. |

## Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению игр. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить определенные навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путем:

- изучения правил соревнований,
- привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах,
- ведения протоколов соревнований.

Воспитанники спортивной школы должны принимать участие в судействе в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря при проведении соревнований на уровне школы.

Для выполнения судейских обязанностей учащийся должен знать правила и порядок проведения игр, а также правила поведения судьи во время игры на соревнованиях в зависимости от роли в судейской бригаде. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытое первенство ДЮСШ». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

## Планирование индивидуальных занятий в летний период по футболу.

В переходном периоде (июль-август) решаются ***задачи:***

–укрепление здоровья учащихся с проведением профилактических и лечебных мероприятий;

–обеспечение активного отдыха юных футболистов;

–создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;

–повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами, поэтому может проводиться в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

## Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по футболу физкультурно-оздоровительного уровня.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся.

- ✓ Определение степени усвоения учащимися учебного материала.
- ✓ Определение готовности восприятию нового материала.
- ✓ Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.
- ✓ Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.
- ✓ Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.
- ✓ Опрос.
- ✓ Аттестация результативности (производится выставлением оценок по школьной системе – от 1 до 5).

**В конце учебного года или курса обучения:**

- ✓ Определение изменения уровня развития обучающихся.
- ✓ Определение результатов обучения.
- ✓ Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение.
- ✓ Опрос.

Примерные виды аттестации: исходный контроль и итоговое тестирование. Исходный контроль – оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (по 5-бальной системе). Итоговое оценивание – оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- ▪ высокий уровень – успешное освоение обучающимся содержания образовательной программы (оценки «5» и «4»);
- ▪ средний уровень – удовлетворительное освоение воспитанником содержания образовательной программы (оценка «3»);
- ▪ низкий уровень – недостаточное освоение воспитанником содержания образовательной программы (оценки «2» и «1»).

Оценивание обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль – сентябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся. Проведение входного контроля, а также итоговой аттестации (оценивание) осуществляется тренером-преподавателем. Результаты обучающихся анализируются методической службой в лице заместителя директора по УВР и методиста.

## Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

## Методические материалы

| № | Название раздела, темы | Форма занятия | Формы, методы. | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Теоретическая подготовка | Беседа | Рассказ, просмотр видеофильмов, иллюстрации. | Устный опрос. |
| 2. | Общефизическая подготовка | Практическое занятие | Словесный метод;<br>Показ;<br>Групповой, поточный, повторный, попеременный,<br>игровой методы. | Наблюдение.<br>Мониторинг.<br>Страховка,<br>Самостраховка.<br>Нормативы. |
| 3. | Техническая подготовка | Практическое занятие | Метод разучивания по частям;<br>Метод целостного упражнения;<br>Метод подводящих упражнений. | Наблюдение.<br>Правильность выполнения.<br>Товарищеские схватки.<br>Соревнования. |
| 4. | Итоговый контроль. Сдача промежуточных и контрольно - переводных нормативов. | Тестирование | Инструктаж. | Подведение итогов. |

***Метод обучения:*** словесный, наглядный, практический.
По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, игровой.
***Методы воспитания***: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.
***Формы организации занятий***: встреча с интересными людьми, соревнование, турнир.
Особое внимание уделяется физической и специальной подготовке. Для успешного выполнения программного материала необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных тренером совместно с обучающимися.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: ***однонаправленные*** (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), ***комбинированные*** (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), ***игровые*** (игровая тренировка, игровой фрагмент), ***контрольные***.

## Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

## Алгоритм учебного занятия

**Вводная часть**

- построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

**Подготовительная часть** (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка, обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: разновидности ходьбы и бега, прыжки, рывки и ускорения.

**Основная часть** решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам;
- обучение тактическим приемам.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике вида спорта); вспомогательные упражнения для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики вида спорта.

**Заключительная часть** решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

## Список литературы

### Нормативные документы


- Конституция Российской Федерации(от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ гос.политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития доп.образования детей до 2030 года(утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678)(с изм.от 15.05.2023);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);*

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018г., протокол №3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».


### Методические рекомендации:


- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет» ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование,2015) от 18.11.2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской федерации;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных

дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Мин.просв. РФ, одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23.06.2022 года.
- Устав МБУДО - ДЮСШ «Чемпион».

## Список литературных источников.


1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двиг. способностей в детско- юношеском футболе/М.:Советский спорт,2008.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса/М.:ФиС.1995.
3. *Годик М.*А. Физическая подготовка футболистов/М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2006.
4. *Колодницкий Г.*А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Работаем по новым стандартам/Москва.Просвещение,2011г.
5. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: Омск,1998.
6. *Матвеев Л.П.*Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/М.: Советский спорт,2010.
7. *Футбол:* учебник под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. М.: Физультура, образование и наука,1999.
8. *Футбол:* Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР/Под общ. ред. С.Н.Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М.Люкшинова,В.Н.Шамардина.-М.,1986.
9. *Футбол:* Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР/Под ред. В.П.Губа, П.В.Кващук, В.В.Краснощёков./Москва. Издательство «Советский спорт»2010 г.
10. *Юный футболист* учеб. пособие для тренеров/под. общ. ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. -М.: Физкультура и спорт,1983
11. *Мини-футбол(футзал):*Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР/С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев, В.С.Левин, К.В Еременко – М.: Советский спорт,2010.-96с.:ил.