

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско - юношеская спортивная школа №4  
Ярославской области Ростовского муниципального района

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДО ДЮСШ № 4  
Протокол № 2 от 01.07.2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ ДО ДЮСШ № 4  
В.Ф. Рязанцев



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Футбол» (152 часа)**

Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Автор: Ваганова С.М.

Семибратово 2018 год  
(Переработана в 2022 году)

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно – правовые основы .....	3
1.2. Актуальность и целесообразность .....	4
1.3. Цели и задачи .....	5
1.4. Планируемые результаты .....	6
2. Учебный план.....	9
2.1. Учебно – тематическое планирование .....	9
2.2. Календарно – учебный график .....	13
3. Содержание .....	14
4. Мониторинг образовательных результатов .....	19
5. Контрольные нормативы .....	21
6. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	22
6.1. Методическое обеспечение .....	22
6.2. Материально – техническое и информационное обеспечение .....	23
7. Список используемой литературы .....	25

## **1. Пояснительная записка**

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств.

Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к модифицированным программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей учащихся в общеобразовательной школе в возрасте 7-18 лет. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа. Срок освоения программы: 1 год обучения, 39 календарных недель (152 часа). Форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, матчевых встречах. Наполняемость 10-20 человек.

### **1.1 Нормативные правовые основы разработки ДООП**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678р – методические рекомендации подготовлены на основе информации Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.

- СанПином 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

- Уставом и локальными актами МОУ ДО ДЮСШ № 4.

### **Нормативы объёма тренировочной нагрузки**

Таблица 1

<b>Этап обучения</b>	<b>СОГ</b>
<b>Кол – во учебных часов</b>	<b>4</b>
<b>Кол – во занятий в неделю</b>	<b>2</b>
<b>Общее кол -во часов в год</b>	<b>152</b>

## **1.2 Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности.

Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний

день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Футбол».

Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

### **1.3 Цели и задачи**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

**Развивающие:**

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развитие разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности

#### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» обучающиеся

**должны знать:**

- историю возникновения игры футбол;
- историю и развитие физической культуры и спорта;
- правила игры в футбол;

**должны уметь:**

- пользоваться различными приемами владения мячом.

А так же учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

После обучения по программе у учащихся будут:

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта; – сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные

(скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;

- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры



## 2. Учебный план

Таблица 2

№ п\п	Виды подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Кол – во занятий
1.	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
2.	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>138</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>69</b>
	Общая физическая подготовка	22	6	2	2	2	2	2	2	2	2	11
	Специальная физическая подготовка	20	2	2	3	2	2	2	2	3	2	10
	Техническая подготовка	32	3	4	4	3	3	4	4	4	3	16
	Тактическая подготовка	20	2	2	2	3	2	2	2	2	3	10
	Игровая подготовка	32	3	4	4	3	3	4	4	4	3	16
	Соревновательная деятельность	12	-	2	-	2	2	1	1	-	4	6
3.	<b>ВСЕГО</b>	<b>152</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>76</b>

### 2.1 Учебно-тематическое планирование

Таблица 3

№ Занятия п\п	Название раздела, тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Техника безопасности.	2	2	-
2	Значение здорового образа жизни. Гигиена. Влияние физических упражнений на организм.	2	2	-
3	Оказание первой медицинской помощи. Тактика и тактические комбинации.	2	2	-
4	Правила игры в футбол и мини-футбол. Правила подвижных и спортивных игр.	1	1	-
	Занятия физическими упражнениями в	1	1	-

	режиме дня. Всестороннее развитие человека.			
5	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	1	1	-
	Права и обязанности игроков. Роль капитана в команде, его права и обязанности.	1	1	-
6	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов.	2	2	-
7	Определение и устранение типичных ошибок при игре.	2	2	-
<b>Всего</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
8	Контрольные нормативы	2	-	2
9	ОФП. Развитие быстроты, ловкости. Упр. с мячом.	2	-	2
10	ОФП. Развитие быстроты, ловкости. Упр. с мячом.	2	-	2
11	ОФП. Развитие гибкости, силы. Работа с мячом.	2	-	2
12	ОФП. Развитие гибкости, силы. Работа с мячом.	2	-	2
13	ОФП. Развитие гибкости, силы. Работа с мячом.	2	-	2
14	ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2
15	ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2
16	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	2	-	2
17	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	2	-	2

18	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	2	-	2
<b>Всего</b>		<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
<b>Раздел 3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
19	Развитие ловкости. Бег с изменением направления.	2	-	2
20	Развитие быстроты. Бег с «тенью»	2	-	2
21	Развитие силы. Упражнения с помощью партнера.	2	-	2
22	Развитие силы. Упражнения с помощью партнера.	2	-	2
23	Развитие выносливости. Упр. для развития дистанционной скорости.	2	-	2
24	Развитие выносливости. Упр. для развития дистанционной скорости.	2	-	2
25	Упражнения для развития стартовой скорости.	2	-	2
26	Упражнения для развития стартовой скорости.	2	-	2
27	Выполнение элементов техники в быстром темпе.	2	-	2
28	Выполнение элементов техники в быстром темпе.	2	-	2
<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Раздел 4</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
29	Техника передвижения с мячом.	2	-	2
30	Техника удара по мячу ногой.	2	-	2
31	Техника удара по мячу ногой.	2	-	2
32	Техника остановки мяча.	2	-	2

33	Техника остановки мяча.	2	-	2
34	Техника ведения мяча.	2	-	2
35	Обманные движения (финты).	2	-	2
36	Инд. действия без мяча. Техника игры вратаря.	2	-	2
37	Индивидуальные действия с мячом.	2	-	2
38	Групповые действия с мячом.	2	-	2
39	Техника передвижения с мячом.	2	-	2
40	Техника удара по мячу ногой.	2	-	2
41	Техника остановки мяча.	2	-	2
42	Техника ведения мяча.	2	-	2
43	Обманные движения (финты).	2	-	2
44	Индивидуальные действия с мячом.	2	-	2
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>
<b>Раздел 5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
45	Упр. для развития умения «видеть поле».	2	-	2
46	Упр. для развития умения «видеть поле».	2	-	2
47	Упр. для развития умения «видеть поле».	2	-	2
48	Тактика нападения. Работа с мячом.	2	-	2
49	Тактика нападения. Работа с мячом.	2	-	2
50	Тактика защиты. Работа с мячом.	2	-	2
51	Тактика защиты. Работа с мячом.	2	-	2
52	Групповые действия. Работа с мячом.	2	-	2
53	Групповые действия. Работа с мячом.	2	-	2
54	Групповые действия. Работа с мячом.	2	-	2

<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Раздел 6</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
55-56	Двусторонняя игра.	4	-	4
57-58	Техника вратаря. Учебная игра. Кросс на 2500 м.	4	-	4
59-60	Двусторонняя игра. Судейство.	4	-	4
61-62	Подвижные игры.	4	-	4
63-66	Спортивные игры. Учебная игра.	8	-	8
67-70	Товарищеская игра.	8	-	8
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>
<b>Раздел 7</b>	<b>Соревновательная деятельность.</b>			
71	Контрольные упражнения. Контрольные нормативы.	2	-	2
72-76	Соревнование. Турнир.	10	-	10
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>

## 2.2. Календарный учебный график

Таблица 4

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул (праздничных дней)	Сроки диагностики успеваемости (сдачи контрольно переводных нормативов)	
					Входная диагностика	Итоговая диагностика
1 сентября	31 мая	38 недель	по УП	с 3 января по 9 января	15 сентября - 15 октября	15 апреля - 15 мая

### **3. Содержание образовательной программы**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 часов.**

Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;  
Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);

Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);

Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;

Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка – 23 часов**

**Теория:** Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

**Практика:** Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону).

Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).

-Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

### **Раздел 3. Специальная подготовка – 21 часов**

**Теория:** Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

#### **Практика:**

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;

- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;

- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;

- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;

- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;

- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка – 33 часов**

**Теория:** Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

##### **Практика:**

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность;
- Техника свободного нападения.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка – 21 часов**

**Теория:** Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

##### **Практика:**

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);



- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты)
- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

## **Раздел 6. Игровая подготовка – 34 часов**

**Теория:** Определение и устранение типичных ошибок при игре.  
Техника безопасности.

### **Практика:**

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;

- «Пятнашки с ведением мяча»;

### **Раздел 7. Соревновательная деятельность – 12 часов**

Участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований.

Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

#### **4. Мониторинг образовательных результатов**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- диагностики подготовленности обучающихся;
- оценки индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- оценки результатов соревновательной деятельности.

Тренер - преподаватель предлагает обучающимся перечень физических упражнений, с помощью которых педагог оценивает начальный уровень подготовленности ребенка. Последующим тестированием педагог отслеживает степень достижений учащихся. Даже незначительное улучшение показателей ребенка может быть оценено на «отлично», чем и создается ситуация успеха, вызывающая положительные эмоции и стремление к дальнейшему улучшению показателей физического развития.

Такая диагностика проводится тренером два раза в течение учебного года, что позволяет отслеживать физическое состояние организма, поддерживать необходимую мотивацию на выполнение образовательных программ, своевременно вносить определенные коррективы, решать проблемы лично-ориентированного подхода к обучению детей.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по специальной физической подготовке, результат которых позволяют оценить, на сколько успешно усвоена обучающимся образовательная программа.

Результатом образовательной деятельности детей по программе футбол, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,

- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

Общefизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения, контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

## 5. Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 сек)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

## **6. Обеспечение программы**

### **6.1 Методическое обеспечение**

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

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В программе делается большой упор на подвижные и спортивные игры. Подвижные игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно

важных двигательных навыков юных футболистов. Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом, навык стабилизируется. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами футбола. Использование подвижных игр в качестве средств и методов футбольной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложненных условиях формирует морально-нравственную основу поведения юных футболистов. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях. Подвижные игры для решения задач спортивной тренировки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомо юным футболистам. Но это, конечно, не исключает использование других, специально подобранных игр.

## **6.2 Материально – техническое обеспечение**

Оборудование и спортивный инвентарь используемый в тренировочном процессе:

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;

- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.;



## 7. Список используемой литературы

Для педагога:

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007 г.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 г.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989 г.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: Медицина, 1965 г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 1998 г.
6. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.
7. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. – Москва, Ростов-наДону, «МарТ», 2004 г.
8. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981 г.

Для учащихся:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 г.
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989 г.
3. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 1974 г.
4. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение.