

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 имени Ивана Нечаева
г.п.п. Чистые Боры Буйского муниципального района Костромской области

Рассмотрено экспертным советом «30»сентября 2023г. протокол № 1	Утверждено Приказ № 116/1от «03» октября 2023г.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности**

«Футбол в школе»

Возраст учащихся: 5-7 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фомичева Ирина Борисовна,
учитель физической культуры

г.п.п. Чистые Боры, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Перечень нормативных и инструктивно-методических документов, регламентирующих ведение данного курса

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ФГОС ООО от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- Образовательная программа ООО МОУ СОШ №1 имени Ивана Нечаева г.п.п. Чистые Боры Буйского муниципального района Костромской области.
- Положение о рабочей программе учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) МОУ СОШ №1 г.п.п. Чистые Боры Буйского муниципального района от 22 декабря 2011 года.
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Обоснование ведения секции футбола в школе

Футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию детей.

Спортивная секция по футболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Новизна и отличительные особенности программы

Актуальность программы в том, что она пользуется на сегодняшний день большим спросом у учеников и их родителей в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране. Научные исследования игры в футбол подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций. Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил,

знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Программа предусматривает формирование знаний, умений играть в футбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия футболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный и красивый командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

Датой рождения футбола в России считается 24 октября 1897 года, когда состоялся первый зафиксированный и проанонсированный отечественной спортивной печатью матч футбольных команд «Санкт-Петербургского кружка любителей спорта» («Спорт») и «Василеостровского общества футболистов».

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях.

Размер футбольного поля для проведения матчей национального уровня стандартная длина футбольного поля от ворот до ворот должна быть в пределах 90–120 метров, а ширина 45–90 метров.

Стандартный размер ворот в большом футболе: длина или ширина – 7,73 метра, высота – 2,44 метра.

Футбол — это самое доступное средство физического развития и укрепления здоровья. Эту игру любят и взрослые, и дети.

Футбол развивает и ум, и тело. Он повышает силу, выносливость и гибкость. Так как футбол — это командная игра, то те, кто им занимаются, получают навыки решения проблем, улучшают лидерские качества и самооценку.

Через футбол дети учатся играть честно, работать в команде, понимать, что такое самоотдача. Футбол помогает заводить друзей, веселиться и поддерживать себя в хорошей форме.

Футболу присущи сочетание разных движений и действий, сочетание работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Футбол учит быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением — индивидуально и в коллективе.

Футбол помогает развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Он воспитывает морально-волевые качества в человеке, ведь играть приходится на фоне растущего утомления.

Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. В игре можно проявлять свои личные качества, но ради достижения общей цели.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой внеурочной деятельности по физическому воспитанию в школе. Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в футболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года.

Срок реализации программы

Содержание курса рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 2 ч по 40мин. час в 5-7 классах, 68 часов в год.

Программа рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек 5-7 классов, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом, выполняющих требования техники безопасности.

Продолжительность обучения рассчитана на 1 год. Мальчики и девочки обучаются в одной группе. Количество обучающихся в группах 14–18 человек.

1.2. Цель: содействие всестороннему развитию личности с использованием средств футбола, формирование у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

обучающие:

- получение знаний об истории футбола, правил игры в футбол;
- получение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, о физическом развитии человека;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на занятиях по футболу;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

воспитательные:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- профилактика асоциального поведения;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.3. Содержание программы.

Техника безопасности.

Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

Правила игры в футбол. Правила игры в футболе. Жесты судей.

Санитарно-гигиенические требования. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Техническая подготовка:

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней

стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном

темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

Подвижные игры. «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

Игра в футбол малыми составами. Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

Учебные игры. Соревновательная практика. Участие в турнирах. Сдача контрольных нормативов.

Учебный план

п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения, виды деятельности учащихся	Примечания
	Правила, т.б., история (в процессе занятий)	В ходе занятий	История игры футбол. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Гигиенические требования. Основы ЗОЖ, питания. Основные правила игры. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю. Жесты судей.	

1	Техника перемещений и ведение мяча Бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ведение внешней и внутренней частью подъёма Ведение средней частью подъёма, внутренней стороной стопы Ведение в ходьбе, в беге, по прямой, по кругу, восьмеркой.	5 часов 1 1 1 2	Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью. Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90⁰, 180⁰, 360⁰. Ведение: внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.	
2	Остановка мяча Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы Остановка средней частью подъёма, внутренней частью подъёма. Остановка бедром, грудью Остановки, стоя на	5 часов 1 1 1 2	Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъёма, бедром, грудью, внутренней частью подъёма. Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.	

	месте, летящего навстречу мяча в движении			
3	Удар по мячу ногой Удар внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема Удар по прямой, на короткие и средние расстояния Удар по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу Удар по различным траекториям низом, верхом Удары после остановки, рывков.	8 часов 1 1 1 3 2	Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.	
4	Удары серединой лба	2 часа	Удары серединой лба – на месте, в движении.	
5	Передачи мяча По прямой На короткие и средние	4 часа 2 2	Передачи мяча по прямой, на короткие и средние расстояния.	

	расстояния			
	Отбор мяча во время приема мяча соперником во время ведения мяча ударом ногой, остановкой ногой, в выпаде	4 часа 1 2 1	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.	
	Финты «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем	4 часа 1 2 1	Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.	
6	Игра вратаря ловля мяча отбивание мяча броски мяча, переводы мяча	5 часов 1 2 2	Стойка вратаря. Ловля мяча вратарём. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Отбивание мяча вратарём. Игра вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, броски мяча. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Переводы мяча.	
7	Контрольные испытания	4 часа 2	Общая и специальная физическая подготовка: Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;	

		2	• Прыжок в длину с места; • Челночный бег 3х10 метров; <i>Техническая подготовка:</i> • Удары по воротам на точность с места: - 8–9 лет – с 7 м., ворота 2х3; - 10–12 лет – с 9 м., ворота 2х5; - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32. • Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам: - 8–10 лет – с 7 м., ворота 2х3; - 11–12 лет – с 9 м., ворота 2х5; - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32. • Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).	
8	Развитие двигательных качеств	5 часов	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 метров. Эстафеты, подвижные игры. Игра мини-волейбол, мини-футбол, баскетбол, перестрелка.	
9	Тактические действия Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях Забегания, смещения, линия защиты. Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и	12 часов 2 2 4 4	Тактические действия (индивидуальные и групповые) - элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.	

	от защиты к нападению			
1 0	<i>Учебные игры</i>	10 часов	Учебная игра в футбол в группе.	
1 1	Соревновательная деятельность	При согласовании	Соревнования	

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол -во час.	Виды деятельности учащихся	Дата проведения занятия		При меч ани я
				План	Факт	
	Правила, т.б., история (в процессе занятий)	В ходе заня тий	История игры футбол. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Гигиенические требования. Основы ЗОЖ, питания. Основные правила игры. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.			
1	Техника перемещений и ведение мяча	2	Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещения в стойке. ОРУ Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема.			
2		2	Перемещения в стойке. ОРУ Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед. Ведение внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе.			

3	Техника перемещений и ведение мяча Развитие двигательных качеств	1 1	ОРУ Бег: с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадам, на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ . Ведение по кругу, восьмеркой. История игры футбол. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 метров. Игра «Перестрелка». Гигиенические требования.			
4	Передачи мяча	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Передачи мяча по прямой. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства.			
5		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Передачи мяча на короткие и средние расстояния.			
6	Остановка мяча	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Остановка средней частью подъема, внутренней частью подъема. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.			
7		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Остановка бедром, грудью (мальчики). Остановки, стоя на месте.			
8	Остановка мяча. Развитие двигательных качеств	1 1	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Остановка летящего навстречу мяча в движении. Многоскоки, прыжки. Игра баскетбол. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.			
9	Удар по мячу ногой	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Удар внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема. Удар по прямой, на короткие и средние расстояния.			
10		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Удар по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу. Удар по различным траекториям низом, верхом.			

11		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Удар по различным траекториям низом, верхом.			
12		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Удары после остановки, рывков. Основные правила игры.			
13	Удар серединой лба	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Удары серединой лба – на месте, в движении.			
14	Контрольные испытания по физической подготовке. Игра вратаря	1 1	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> - Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; - Прыжок в длину с места; - Челночный бег 3х10 метров. Стойка вратаря. Ловля мяча вратарём. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Основы ЗОЖ, питания.			
15	Контрольные испытания по технической подготовке. Игра вратаря	1 1	<i>Техническая подготовка:</i> - Удары по воротам на точность с места: - 8–9 лет – с 7 м., ворота 2х3; - 10–12 лет – с 9 м., ворота 2х5; - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32. - Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам: - 8–10 лет – с 7 м., ворота 2х3; - 11–12 лет – с 9 м., ворота 2х5; - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32. - Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз). Стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Отбивание мяча вратарём. Основы ЗОЖ, питания.			
16	Игра вратаря	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Отбивание мяча вратарём. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Основные правила игры.			
17	Игра вратаря. Развитие двигательных качеств	1 1	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Ловля мяча, отбивание мяча, броски мяча вратарём. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Переводы мяча. Эстафеты с футбольным мячом.			

18	Отбор мяча	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Отбор мяча во время приема мяча соперником, ударом ногой, остановкой ногой, в выпаде.			
19		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Отбор во время ведения мяча. Основные правила игры.			
20	Финты	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Финты «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч, с остановкой мяча ногой, туловищем			
21		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Финты «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча.			
22	Тактические действия	2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях.			
23		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Забегания, смещения, линия защиты. Основные правила игры.			
24		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.			
25		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.			
26		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Основные правила игры.			
27		2	ОРУ. Беговые упр. Специальные упр. футболиста. Быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.			
28	Развитие двигательных	2	Эстафеты, подвижные игры, спортивные игры по выбору учащихся.			

	качеств					
29	Учебные игры	2	Учебная игра в футбол в группе. Основные правила игры.			
30		2	Учебная игра в футбол в группе. Основные правила игры.			
31	Контрольные испытания по физической и технической подготовке.	2	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i> • Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; • Прыжок в длину с места; • Челночный бег 3х10 метров. <i>Техническая подготовка:</i> • Удары по воротам на точность с места: - 8–9 лет – с 7 м., ворота 2х3; - 10–12 лет – с 9 м., ворота 2х5; - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32. • Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам: - 8–10 лет – с 7 м., ворота 2х3; - 11–12 лет – с 9 м., ворота 2х5; - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32. • Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).			
32	Учебные игры	2	Учебная игра в футбол в группе. Основные правила игры.			
33	Учебные игры	2	Учебная игра в футбол в группе. Основные правила игры.			
34	Учебные игры	2	Учебная игра в футбол в группе. Основные правила игры.			

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физические качества и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся 5-7 классов будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- историю развития футбола;
- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;
- основы и средства общей и специальной физической подготовки;
- роль капитана команды, его права и обязанности, права и обязанности игроков;
- состав судейской бригады, обязанности судей и жесты судей;

будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:

- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- играть в подвижные игры специальной направленности на ориентировку в пространстве и с элементами футбола;
- выполнять приемы техники владения мячом (ведение, передачи, прием, финты, развороты, удары);
- простейшие упражнения в атаке: кресты, забегания, смещения;
- передачи мяча на короткой, средней дистанции на месте, в движении и прием мяча;
- выполнять групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
- выполнять групповые взаимодействия в упражнениях и в игре;
- умение играть в футбол 5х5, 6х6 с соблюдением основных правил.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года. Окончание учебного года – 31 мая 2024 года. Продолжительность учебного года: 1 классы - 33 недели, 2-11 - 34 недели.. Учебный год делится на 3 учебных триместра. Начало учебных занятий в 8.15 час. Регламентирование образовательного процесса на день: продолжительность урока во 2-11 классах - 40 минут.

Регламентирование образовательного процесса на год

2-9 классы	Сроки		Количество учебных недель с учётом каникул
1 триместр	01.09.2023	30.11.2023	12
II триместр	01.12.2023	29.02.2024	10
III триместр	01.03.2024	31.05.2024	12
Количество учебных дней	170		34

Продолжительность каникул в течение учебного года

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Начало учебных занятий	Продолжительность каникул в календарных днях
Осенние	30.10.2023	06.11.2023	07.11.2023	8
Зимние	29.12.2023	09.01.2024	10.01.2024	12
Весенние	22.03.2024	31.03.2024	01.04.2024	10
Летние	01.06.2024	31.08.2024	01.09.2024	92
Итого:				122 дня

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 м² на одного обучающего.
2. Футбольное поле стандартных размеров (длина 90-110 м., ширина 45-70 м.) допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным без пыльным (уточнить правильную орфографию) грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия. Ворота надежно закреплены. При проведении учебных занятий могут использоваться облегченные переносные ворота (2х5; 2х3), которые также должны быть надежно закреплены.
3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Футбольное поле (50х30 минимум)	шт.	1
2	Спортивный зал (18х9 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Ворота футбольные (7,32х2,44)	шт.	2
4	Ворота футбольные (2х5)	шт.	2
5	Ворота футбольные (2х3)	шт.	2
6	Малые ворота (1,2х0,80)	шт.	4
7	Мяч футбольные № 4	шт.	18
8	Мяч футбольные № 5	шт.	18
9	Стойка для обводки	шт.	12
10	Конус тренировочный	шт.	20
11	Фишки	комплект	1
12	Лестница координационная	шт.	2
13	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
14	Насос ручной	шт.	1
15	Сетка для мячей	шт.	2
16	Скакалка	шт.	18
17	Мяч набивной (1–3 кг)	комплект	3
18	Мат гимнастический	шт.	3
19	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20

20	Флаг для разметки футбольного поля	шт.	4
21	Планшет магнитный	шт.	1
Экипировка (из расчета на одного человека)			
22	Бутсы футбольные	комплект	1
23	Кроссовки футбольные	комплект	1
24	Щитки футбольные	комплект	1
25	Гетры футбольные	комплект	1
26	Шорты футбольные	шт.	1
27	Футболка	шт.	1
28	Свитер для вратаря	шт.	1
29	Шорты вратарские	шт.	1
30	Перчатки вратарские	шт.	1

2.3 Формы аттестации

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т. п.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и техникой подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки, юноши и девушки.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
 - 8–9 лет – с 7 м., ворота 2х3;
 - 10–12 лет – с 9 м., ворота 2х5;
 - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32.
2. Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:
 - 8–10 лет – с 7 м., ворота 2х3;
 - 11–12 лет – с 9 м., ворота 2х5;
 - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32.
3. Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Протокол № 1

контрольно-тестовых упражнений **по общей и специальной физической подготовке,**
обучающихся по программе «**Футбол в школе**»

Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полный возраст лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			<i>юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3х10м</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог _____

Протокол № 2

контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке, обучающихся по программе «Футбол в школе»

Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог _____ / _____

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<u>юн.</u> : сгибание и разгибание рук в упоре <u>дев.</u> : подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3x10м	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
8	Высокий	8	8	142	128	8.9	9.1
	Средний	7	6	138	124	9.0	9.2
	Низкий	4	3	120	118	9.2	9.5
9	Высокий	10	10	160	135	8.8	9.0
	Средний	9	8	154	130	8.9	9.1
	Низкий	5	4	135	120	9.1	9.3
10	Высокий	12	11	164	145	8.7	8.9
	Средний	10	10	160	138	8.8	9.0
	Низкий	6	6	143	125	9.0	9.2
11	Высокий	15	13	170	156	8.6	8.8
	Средний	12	11	166	148	8.7	8.9

	<i>Низкий</i>	8	8	158	138	8.9	9.1
12	<i>Высокий</i>	17	15	176	164	8.5	8.7
	<i>Средний</i>	15	13	172	158	8.6	8.8
	<i>Низкий</i>	10	9	160	148	8.8	9.0
13	<i>Высокий</i>	20	17	185	175	8.4	8.6
	<i>Средний</i>	18	15	175	168	8.5	8.7
	<i>Низкий</i>	14	11	165	155	8.7	8.9
14	<i>Высокий</i>	24	20	190	182	8.3	8.5
	<i>Средний</i>	22	17	180	176	8.4	8.6
	<i>Низкий</i>	18	13	170	165	8.6	8.8
15	<i>Высокий</i>	25	22	205	190	8.2	8.4
	<i>Средний</i>	23	20	195	185	8.3	8.5
	<i>Низкий</i>	20	16	178	170	8.5	8.7
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		<i>Жонглирование мячом правой левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
8	<i>Высокий</i>	3	3	10.0	10.2	3	
	<i>Средний</i>	2	2	10.1	10.3	2	
	<i>Низкий</i>	1	1	10.4	10.5	1	
9	<i>Высокий</i>	5	4	9.9	10.1	4	
	<i>Средний</i>	4	3	10.1	10.2	3	
	<i>Низкий</i>	3	2	10.2	10.4	2	
10	<i>Высокий</i>	7	5	9.8	10.0	5	
	<i>Средний</i>	5	4	9.9	10.1	4	
	<i>Низкий</i>	4	3	10.1	10.3	3	
11	<i>Высокий</i>	9	6	9.7	9.9	6	
	<i>Средний</i>	7	5	9.8	10.0	5	
	<i>Низкий</i>	5	4	10.1	10.2	4	
12	<i>Высокий</i>	11	7	9.6	9.8	7	
	<i>Средний</i>	9	6	9.7	9.9	6	
	<i>Низкий</i>	7	5	10.0	10.1	5	
13	<i>Высокий</i>	13	8	9.5	9.7	8	
	<i>Средний</i>	11	7	9.6	9.8	7	
	<i>Низкий</i>	9	5	9.9	10.0	6	
14	<i>Высокий</i>	15	9	9.4	9.6	8	

	<i>Средний</i>	13	8	9.5	9.7	7
	<i>Низкий</i>	11	6	9.8	9.9	6
15	<i>Высокий</i>	17	10	9.3	9.5	9
	<i>Средний</i>	15	9	9.4	9.6	8
	<i>Низкий</i>	13	7	9.7	9.9	7

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Спортивная тренировка юных футболистов первого года обучения, в отличие от тренировки старших, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Структура тренировочных занятий в группе первого года обучения трехчастная:

1. *Вводная часть* (20% времени урока)
2. *Основная часть* (70% времени урока)
3. *Заключительная часть*. (10% времени урока):

Практические занятия по **физической, технической и тактической** подготовке проводятся в форме игровых занятий. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Методы и формы обучения

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия, комплексные занятия, интегративные занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, мало групповая, индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных мероприятиях, тестирование и контроль.

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы учебного занятия, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т. д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

С помощью *словесного метода* сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Метод обеспечения наглядности применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т. д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правила поведения и Техники безопасности. Правила игры	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала.	Специальная литература, справочный материалы	Вводный, инструктаж по футболу
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Технико-тактическая	Индивидуальная,	Словесный,	Мячи на каждого	Зачет, тестирование, учебная

	подготовка	индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	обучающего	игра, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Методические рекомендации

Особенности планирования и проведения учебных занятий по футболу с девочками и девушками.

На начальном этапе подготовки (6–11 лет) мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накрадываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

В период 12–15 лет жизнь детей характеризуется ускоренным темпом роста. В этом возрасте у мальчиков начинается половое созревание, а у девочек оно заканчивается. Также больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в играх и упражнениях, связанных со взаимным соревнованием и сопротивлением. В различных играх и упражнениях на скорость бега, преодоление препятствий, необходимо строго следить за одинаковым количеством мальчиков и девочек в каждой команде, а в некоторых случаях по технике безопасности проводить их раздельно.

В возрасте 15–17 лет за счёт мышечной массы увеличивается вес юношей. Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счёт длины туловища, развитие тазового пояса и жировых отложений. В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связанные с сильным сотрясанием тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в тренировочных занятиях (тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла.

Подвижные игры и специальные упражнения с элементами поединков, единоборств лучше проводить с участниками одного пола. Педагогу необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным.

При планировании учебных занятий нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам девочек и девушек. Для футбола характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления «природы», т. е. объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в футболе.

В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы (ЦНС), менструальной функции (МФ) у девушек при занятиях спортом, в данном случае футболом. Организм девочек и девушек обладает основной биологической особенностью: сложной по своей нейрогуморальной регуляции МФ, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм девочек и девушек, ее состояние и работоспособность. При изучении состояния ЦНС на протяжении менструального цикла (МЦ) получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса. Определяющими элементами в физической подготовленности девочек и девушек, занимающихся футболом, являются уровень и соразмерность развития их физических качеств. Педагог должен знать, что у лиц женского пола в препубертатном периоде и особенно в пубертатных периодах (9-14 лет) развивается своеобразный тип строения тела, специфическая работоспособность функциональных систем и, благодаря этому, особая способность к развитию тех или иных физических качеств. Общий рост функциональных возможностей организма и постоянное расширение навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры при систематических занятиях футболом положительно сказывается на гармоничном развитии личности. Таким образом, сочетание физической культуры и спортивной специализации – это мощное средство прочного фундамента здоровья девочек и девушек.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность, когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т. д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей у девочек и девушек школьного возраста.

Наиболее положительное влияние на развитие организма девочек и девушек, учитывая их эмоциональность, любовь к изяществу, оказывают упражнения, которые в избытке имеются при обучении футболу, исключив упражнения, связанные с натуживанием и сильным прогибанием туловища назад, так как она могут привести к загибам матки. Положительно влияют на развитие упражнения, разгружающие позвоночник (и.п. - сидя, лежа), направленные на укрепление мышц туловища, прямой и косых мышц живота, глубоких мышц-разгибателей туловища. Установлено, что женщины могут показывать хорошие результаты наравне с мужчинами в таком виде физической подготовки как выносливость, где совершенствуется сердечно-сосудистая система. Выносливость, как и другие физические способности, наиболее успешно развиваются у девушек в период полового созревания.

Двигательный потенциал девочек и девушек – это суммарный показатель скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Его динамика от 3 до 14 лет улучшается, от 15 до 18 лет замедляется. Поэтому при занятиях с девочками и девушками на всех этапах обучения существенное значение имеет правильный выбор средств и методов подготовки.

Методы выявления и отбора способных детей

Система отбора способных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игровой и тестовый.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня способных кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двухсторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих в игре, от размеров площадки и от выполнения различных установок на игру.

Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации,

который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий обучающихся, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их способности. Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятия решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений является уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамики и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств помимо тестового, также можно использовать игровой метод. Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Педагог должен применить такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявились в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на учебных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов. Чем больше педагогов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее и точнее.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и способности детей;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии системы организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость, координация и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного выявления способных детей также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний ребенка, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех разделить на две группы. В первую включить более способных детей, во вторую менее способных. Это позволит более целенаправленно и эффективно оценить их способности.

В ходе тестирования и наблюдения рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость; в играх и игровых упражнениях способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия педагога с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Структура учебного занятия.

1. Подготовительная часть. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15–20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающего. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить обучающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию занятия. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз: цель первой фазы - постепенная мобилизация организма, легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС); вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы, особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног; последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. Основная часть. Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т. д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части; задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части; динамика нагрузки в учебном занятии носит

волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70–80% общего времени.

3. *Заключительная часть.* Заклучительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5–10% общего времени.

Виды комплексных занятий:

- I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.
 1. *Подготовительная часть:* упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки.
 2. *Основная часть:* упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; технико-тактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.
 3. *Заклучительная часть:* упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения.
- II. Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки.
 1. *Подготовительная часть:* общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость.
 2. *Основная часть:* изучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.
 3. *Заклучительная часть:* упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.
 1. *Подготовительная часть:* различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах.
 2. *Основная часть:* изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.
 3. *Заклучительная часть:* медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Рекомендации проведения контрольных упражнений. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2–3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные занятия. Оценка 4–5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Используемая литература:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. - Москва, 2011.

3. Грибачева М. А., Анисимова М. В. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. - Москва, 2020.
4. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенков И. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. - Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.
5. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
6. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-методическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018.
7. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. – Москва: «Просвещение», 2011.
9. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - Москва, 2020.
10. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2010.
11. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2014.
12. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012.

Рекомендуемая литература:

1. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2015.
2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 5–9 класс. – Москва: РФС, 2021.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999.
6. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2020.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

Воспитательная работа и профориентация.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного футболиста - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися, применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведения искусства

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности является, спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждении обучающихся призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним педагогом без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только педагог, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью определения комплекса качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанных с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в тренировочной деятельности состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-футболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Приложение 2.

Инструкция по охране труда и техника безопасности при проведении занятий по футболу № _____ - 20____

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица с 6–18-летнего возраста прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий футболом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий футболом могут иметь факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.);

- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

1.3. На местах занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, площадка в спортивном зале – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных природных факторов.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой (для футбольного поля), и на нескользкой подошве для футзала.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, наличие ям, луж и т. д.

2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебно-тренировочного процесса.

2.4. Провести разминку всех групп мышц.

2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.)

2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних предметов и лиц.

3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

3.4. За воротами и в 10 метрах для открытых полей, 3 метров для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица.

3.5. Все упражнения выполнять только по команде педагога дополнительного образования.

3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.

3.7. Необходимо при формировании команд для учебно-тренировочных игр, учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося. Четко регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.

3.8. При температуре воздуха +10 С одевать спортивный костюм.

3.9. Во время учебно-тренировочного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу дополнительного образования.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, ураган и т. п.), занятия на открытом поле прекратить, а обучающихся завести в помещение.
- 4.6. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
- 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
- 5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.
- 5.6. Обо всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить педагогу, дежурному администратору.

Ознакомлен педагог дополнительного образования, тренер преподаватель:

_____ (подпись, фамилия, имя отчество, дата ознакомления)

Приложение 3.

Словарь терминов и определений

Автогол — ситуация, когда игрок случайно поражает собственные ворота.

Атака — 1) действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом поближе к воротам противника и попытаться забить гол; 2) удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары по воротам — это атакующие, или наступательные, действия футболистов; 3) действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противника.

Аут (от англ. out) — выход мяча за пределы поля, за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

Боковая линия — линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Бомбардир — игрок, который забивает больше всех голов в течение сезона или в одном соревновании (турнире).

Ворота — цель для поражения в ряде командных игр, представляет собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с верёвочной сеткой в глубине.

Вратарь (голкипер) — игрок, главная задача которого — защита своих ворот от ударов в них мяча.

Выбор позиции — элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Гол — забивание мяча в ворота при условии, что мяч полностью пересечёт линию ворот.

Голевой момент — реальная возможность забить гол.

«Девятка» (забить гол в «девятку») — один из верхних углов футбольных ворот, наиболее труднодоступный для вратарей и нападающих. Попадание в «девятку» считается высшим мастерством футболиста.

Дриблинг — ведение мяча с обводкой противников.

Жёлтая карточка — предупреждение, которое судья выносит нарушившему правила игроку.

Защитник — игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

Игровая ситуация — умение предугадывать ситуацию и заблаговременно подготовиться к активному включению в атакующие действия или защитные противодействия команды.

Искусственное положение «вне игры» — согласованный тактический приём защитников, оставляющих у себя за спиной нападающего без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

Комбинация — заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Красная карточка — карточка, которую судья показывает игроку, совершившему грубое нарушение, тем самым удаляя его с поля.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

«Мёртвый мяч» — в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в «девятку».

Нападающий (форвард) — игрок команды, специализирующийся в атакующих действиях.

Оборона — игровые действия, направленные на защиту и отвод опасности от своих ворот. Напрямую в оборонительных действиях участвует защитная линия команды.

«Острый пас» — короткая передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

Пас — передача мяча от одного партнёра к другому.

Пенальти — наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём), назначаемое за нарушение правил игры игроками защищаемой команды, совершённое в своей штрафной площади.

Положение «вне игры» (офсайд) — нарушение правил игры игроками атакующей команды, когда они находятся ближе к линии ворот соперника, чем мяч и игроки обороняющейся команды.

Подводящие упражнения — упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Полузащитник — игрок команды, принимающий непосредственное участие как в оборонительных, так и в атакующих действиях между линиями обороны и нападения.

«Прикрыть мяч» — защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

Прострельный удар — мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнёру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

Свободный удар — наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил. Этот удар выполняется без непосредственного противодействия соперников.

Средняя линия — линия, проведённая поперёк игрового поля (площадки) и делящая его пополам.

«Стенка» — 1) заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара; 2) тактическая комбинация двух игроков в движении, когда владеющий мячом игрок передаёт мяч партнёру, бегущему параллельно, и моментально получает от него ответный пас на выход.

Тактические построения в футболе — определённая расстановка футболистов и их поведение во время игры с целью выполнения задач, установленных тренером. По стартовой позиции определённого игрока можно определить его главные задачи в матче.

Тактика футбольной игры — искусство команды с наибольшим эффектом использовать все свои игровые возможности, строя игру в соответствии с особенностями противника.

Тактика защиты (оборона) — организация действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика нападения (атака) — организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении можно разделить на три большие категории: индивидуальные действия, групповые действия и командные действия.

Угловой удар — удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечёт линию ворот от игрока защищающейся команды.

Удар от ворот — выбивание вратарём мяча с линии площади ворот после его выхода за линию ворот.

Удар по мячу — основной технический приём в футболе, заключающийся в толчке мяча ногой, головой, с целью послать его в ворота соперника, передать партнёру, отбить от своих ворот.

Финт (обводка) — это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Фланг — часть игрового поля, примыкающая к его боковой линии.

Фланговый проход — движение с мячом по одному из краёв поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются прострельными ударами или навесными передачами набегавшим партнёрам.

Фол — нарушение правил игры.

Фэйр-плей — классическое проявление уважения игроков друг к другу, например: 1) приветствие перед началом матча; 2) фол против игрока очевиден, и он лежит на газоне, а арбитр не останавливает игру, но игрок соперника выбивает мяч в аут и тем самым останавливает игру.

Хет-трик — три гола, забитые одним игроком в одном матче.

Штрафной удар — наказание в футболе. Удар по мячу ногой, назначаемый за нарушение правил, с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площади, когда назначается 11-метровый удар).