

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 85  
(МАОУ СОШ № 85)**

**620149, Российская Федерация, г. Екатеринбург,  
ул. Серафимы Дерябиной, 49а Тел./факс 240-50-24**

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 85  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ СОШ № 85  
Н.А.Вашук  
Приказ № 254-ОД  
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

**Возраст обучающихся: 11–17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-разработчик:**  
Тимерханов Эмиль Ракипович,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ СОШ № 85.

**Направленность.** Физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа предназначена для углубленного изучения раздела «Футбол» образовательной программы основного общего образования. Целесообразность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся овладеть во внеурочное время необходимыми игровыми навыками и тактическими приёмами игры. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Футбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 5 игроков, которые действуют в своих зонах. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности обучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе футбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания; возможностью использования футбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания

моральных и волевых качеств и в тоже время его использования как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся: чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремлённости; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

На практических занятиях обучающиеся овладевают: техникой и тактикой игры, методикой судейства игр; техникой основных приёмов нападения и защиты; навыками деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; навыками организации и проведения самостоятельных занятий по футболу, что в целом содействует общему физическому развитию.

**Отличительной особенностью программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Также особенность можно считать личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игре. Занятия футболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат.** Программа рассчитана на подростков 11-17 лет. У детей в этом возрасте проявляется четкая потребность к самопознанию, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием

демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом.

Набор детей проводится по желанию. В группе от 12 до 15 человек. Для зачисления в объединение дополнительного образования необходимо заявление от родителей (законных представителей) и медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятия спортом.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (всего 4,5 часа в неделю).

**Объём общеразвивающей программы.** 162 учебных часа.

**Срок освоения программы.** 1 учебный год.

**Уровневость.** Стартовый уровень – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

#### **Формы обучения.**

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

#### **Виды занятий.**

- ✓ Тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- ✓ Теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов.
- ✓ Соревновательные игры и эстафет.
- ✓ Посещение игр и соревнований профессиональных команд.
- ✓ Участие в соревнованиях различного уровня.

Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному

педагогом совместно с каждым обучающимся. С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется. В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им возможность проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, оздоровительном лагере, классе. Каждый член объединения дополнительного образования должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

#### **Формы подведения результатов.**

Опрос обучающихся по пройденному материалу. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований. Мониторинг результатов. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок. Тестирование по теоретическому материалу. Контроль соблюдения техники безопасности. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня. Контрольные игры с заданиями. Выполнение отдельных упражнений с заданиями. Контроль выполнения установок во время тренировок. Встреча с обучающимися во внеурочное время.

<b>Раздел</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Формы обучения (методы обучения)</b>	<b>Формы подведения результатов</b>
<b>Общефизическая подготовка.</b>	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

<b>Специальная физическая подготовка.</b>	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
<b>Техническая подготовка.</b>	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
<b>Тактическая подготовка.</b>	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
<b>Правила игры. Теоретическая подготовка.</b>	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио- и видеоматериала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учеников, тестирование.

<b>Соревнования. Контроль умений и навыков.</b>	Соревнования (школьные, районные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
---	---	--	---

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### **Цель:**

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обучение игре в футбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях;
- обучить технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, точности удара;
- формировать навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- обучать навыкам регулирования психического состояния;
- обучать организаторским навыкам и умениям действовать в коллективе.

#### **Развивающие:**

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, гибкость, ловкость;

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- повышать уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладевать умениями и навыками игры;
- развивать у учащихся потребность в продолжении занятиями спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, а также после окончания школы;
- укреплять здоровье обучающихся, повышать функциональное состояние всех систем организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Беседа, опрос
<b>2.</b>	<b>Общефизическая</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	Наблюдение, тестирование, беседа
2.1.	<b>подготовка</b>		1	7	
2.2.	Общеразвивающие упражнения Спортивные и подвижные игры		1	10	

<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	Наблюдение, тестирование, беседа
3.1.			1	6	
3.2.	Упражнения, направленные на развитие силы		1	5	
3.3.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц		1	5	
3.4.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести		1	5	
3.5.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости		1	6	
	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)				
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	Наблюдение, тестирование, беседа
4.1.			1	10	
4.2.	Техника игры в футбол		3	10	
4.3.	Тактика игры в футбол		1	10	
	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры				
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Наблюдение
5.1.			1	3	
5.2.	Тактика приемов		1	3	
	Тактика передач				

<b>6.</b>	<b>Правила игры. Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	Наблюдение, опрос
<b>7.</b>	<b>Соревнования. Контроль умений и навыков. Аттестация</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Тестирование, контроль
Итого занятий по 1,5 часа		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
<b>Итого часов</b>		<b>162</b>	<b>27</b>	<b>135</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана**

**1. Введение:** История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Правила безопасности при занятиях футболом.

**2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке футболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, волейбол, баскетбол.

**3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП в подготовке футболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в футболе. Приёмы и передачи мяча. Нападающие удары. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры. Техника игры в футбол.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча. Прямые нападающие удары. Защитные действия.

**5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Значение тактической подготовки в футболе. Тактика игры в футбол. Тактика приёмов и передач.

**Практика:** Тактика нападения. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**6. Правила игры. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в футбол.

## **7. Соревнования.**

**Практика:** Соревнования. Контроль умений и навыков.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### **Метапредметные:**

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;
- готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

#### **Личностные:**

- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности спортивной деятельности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- формирование активной жизненной позиции, умения ставить достижимые цели и идти к ним
- стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- мобилизация знаний и практического опыта для решения поставленных задач.

#### **Предметные:**

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны **знать:**

- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Для проведения занятий по футболу имеется большой спортивный зал, малый спортивный зал, футбольная площадка, а также следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка - 10
2. Гимнастические скамейки - 6
3. Гимнастические маты - 10
4. Скакалки - 15
5. Мячи набивные – 8
6. Мячи футбольные – 10
7. Гантели различной массы - 15
8. Мячи волейбольные – 8
9. Маты гимнастические – 6
10. Компьютер с выходом в Интернет

**Информационное обеспечение.**

<http://amfr.ru>. - Ассоциация мини-футбола России;  
<http://uroramf.ru> - Уральское отделение ассоциации мини-футбола России;  
<http://sport-express.ru/futsal/> - Информационно-аналитический портал о футболе;  
<http://yasa.yandex.ru>. - Яндекс. Каталог: футбол (Справочно-информационный портал);  
[http:// footballtrainer.ru/books/football1999](http://footballtrainer.ru/books/football1999) - Футбольный тренер; методическая

литература;

[http:// nsportal.ru/](http://nsportal.ru/) - Социальная сеть работников образования;

<http://www.nsdushor.yam.sportsng.ru> - сайт МБУ ДО «СДЮСШОР».

### **Кадровое обеспечение**

***Крушинских Сергей Александрович***

Место работы: МАОУ СОШ № 85

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 49а

Образование: высшее, Свердловский ордена «Знак Почёта» государственный педагогический институт по специальности «Физическая культура»

Должность: учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

Квалификационная категория: учитель (высшая), педагог дополнительного образования (первая).

***Тимерханов Эмиль Ракипович***

Место работы: МАОУ СОШ № 85

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 49а

Образование: среднее специальное, ГБПОУ Свердловской области «Красноуфимский педагогический колледж» по специальности «Физическая культура»

Должность: учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

### **Методические материалы**

- ✓ презентации (составленные педагогом и взятые из открытых Интернет-источников)
- ✓ обучающие демонстрационные плакаты

### **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Контрольные тесты и упражнения.

Мониторинг.

Сдача контрольных нормативов.

### *Тестовый контроль*

#### *Общефизическая и специальная физическая подготовка (11-12 лет)*

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

#### *Общефизическая и специальная физическая подготовка (13-14 лет)*

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

#### *Общефизическая и специальная физическая подготовка (15-16 лет)*

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9

3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперед из положения стоя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

**Общefизическая и специальная физическая подготовка (17 лет)**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперед из положения стоя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

**Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований**

**Площадка и её разметка**

Какую форму имеет футбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

**Ворота**

Какие должны быть ворота и каковы её размеры?

**Мяч**

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

### **Правила и обязанности игроков**

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

### **Возраст игроков**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

### **Костюм игроков**

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования? В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

### **Состав команды и расстановка игроков**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей игре?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков? Как называются игроки?

### **Счёт и результат игры**

В каких случаях команда проигрывает?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких таймов состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

### **Продолжительность игры и выбор сторон**

Как возобновляется игра после окончания первого тайма?

### **Приём и передача мяча**

Каким способом можно ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

### **Замены игроков**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

### **Перерывы**

Какие установлены перерывы между таймами?

## **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2008.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2018.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2015.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2018.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2019.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2015
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2018.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2015.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2014.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Учебные недели	Название темы Содержание тем	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1 неделя	<p><b>Введение в программу ИТБ и ПБ</b>  <b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b>                      Инструктаж по ТБ. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях футболом.</p>	Лекция	1	Опрос
2.		<p><b>СФП</b>  <b>Контрольные испытания</b>                      Значение СФП для подготовки футболистов                      Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м., штрафной бросок.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
3.	2 неделя	<p><b>Физическая культура и спорт в РФ</b>  <b>ОФП</b>                      Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.                      Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
4.		<p><b>Основы техники и тактики игры</b>  <b>СФП</b>                      Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, удар.                      Характеристика основных средств СФП и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

5.	3 неделя	<b>Основы техники и тактики игры ОФП</b>  Перемещения, ведение мяча, передачи на месте. Развитие выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
6.		<b>Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. СФП</b>  Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, опрос	1	Групповая/ Тестирование, наблюдение, беседа
7.	4 неделя	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Перемещения, ведение мяча, передачи на месте. Удары по воротам с близкой дистанции	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Тестирование, наблюдение
8.		<b>Экскурсии, посещение соревнований</b>	Экскурсия	1	/Наблюдение
9.	5 неделя	<b>Основы техники и тактики игры СФП</b> Передачи с заходом за спину. Удары в движении. Игра «Пятнашки с ведением мяча», «Десять передач»	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

10.		<p><b>Основы техники и тактики игры</b>  <b>Основы техники и тактики игры</b>  Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча.  Выбивание и вырывание мяча.  Индивидуальная защита: правило «треугольника».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Фронтальный опрос
11.	<b>6 неделя</b>	<p><b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b>  <b>Контрольные игры и соревнования</b>  Общие гигиенические требования к занимающимся футболистам с учетом их специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом.  Предупреждение спортивных травм на занятиях футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.  Игра 1*1.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
12.		<p><b>СФП</b>  <b>Основы техники и тактики игры</b>  Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками.  Жонглирование мячом.  Передачи в движении. Бросок со средней дистанции</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
13.	<b>7 неделя</b>	<p><b>Основы техники и тактики игры</b>  <b>СФП</b>  Индивидуальная защита: зона отскока.  Жонглирование мячом. Подтягивание.  Выпрыгивание на мяч. Удар головой</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
14.		<p><b>Основы техники и тактики игры</b>  Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары со средней дистанции. Соревнования по подвижной игре «десять передач».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение

15.	8 неделя	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.  Игра в «двойках». Удары по воротам в движении и со средней дистанции.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
16.		<b>Основы техники и тактики игры СФП</b> Игра 2*2. Переключение защитников. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
17.	9 неделя	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Игра в «двойках». Удар в движении и со средней дистанции. Игра 2*2. Переключение защитников.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
18.		<b>ОФП</b> <b>Контрольные игры и соревнования</b> Развитие выносливости и гибкости. Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
19.	10 неделя	<b>Основы техники и тактики игры СФП</b> Передачи в «тройках с заходом за спину». Удары со средней дистанции. Игра 2*2. Переключение защитников. Ведение мяча. Ведение 2 мячами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

20.		<b>Основы техники и тактики игры ОФП</b> Передачи в прыжке. Скоростное ведение мяча. Штрафной удар. Развитие силы и ловкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
21.	<b>11 неделя</b>	<b>Основы техники и тактики игры СФП</b> Передачи в прыжке. Штрафной удар. Игра 2*2. Упражнения с мячами на развитие силы разных групп мышц.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
22.		<b>Контрольные игры и соревнования ОФП</b> Товарищеские игры. Развитие гибкости и ловкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
23.	<b>12 неделя</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Передачи в прыжке. Штрафной удар. Игра 3*3. Переключение защитников.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
24.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Развитие скоростной выносливости. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
25.	<b>13 неделя</b>	<b>Основы техники и тактики игры ОФП</b> Тактическое взаимодействие в «двойках» (отдал мяч – выйди) Развитие выносливости, гибкости	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

26.		<b>Посещение игр профессиональных команд.</b>	Экскурсия	1	наблюдение
27.	<b>14 неделя</b>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты <b>аттестация</b>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
28.		<b>Контрольные игры и соревнования СФП</b> Ведение мяча с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Перехват мяча. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Ведение мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
29.	<b>15 неделя</b>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	Соревнования, эстафеты	2	/контрольные замеры, наблюдение
30.		<b>ОФП</b> <b>Контрольные испытания</b> Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Штрафной удар. Ведение с обводкой стоек.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
31.	<b>16 неделя</b>	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Развитие выносливости. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
32.		<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>ОФП</b> Выбор свободного места для получения мяча.  Развитие скоростной выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение

33.	17 неделя	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b> Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи". Методы самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение, тестирование
34.		<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи". Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Удары со средней дистанции.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
35.	18 неделя	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Развитие силы, быстроты. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
36.		<b>СФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячом. Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи".	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Наблюдение
37.	19 неделя	<b>СФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения с мячами и гантелями на развитие силы разных групп мышц. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
38.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Развитие гибкости, силы, быстроты. Взаимодействия двух игроков - подстраховка.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

39.	20 неделя	<b>СФП</b> <b>Экскурсии, посещение соревнований</b> Развитие специальной быстроты и ловкости. Посещение игры УГМК	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
40.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Развитие скоростной выносливости. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Соревнования, эстафеты	1	/Контроль, наблюдение
41.	21 неделя	<b>СФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Развитие специальной выносливости Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
42.		<b>ОФП</b> <b>Контрольные игры и соревнования</b> Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
43.	22 неделя	<b>СФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения с мячами на развитие силы разных групп мышц. Передачи мяча. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
44.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

45.	23 неделя	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
46.		<b>Врачебный контроль.</b> Врачебный контроль	Беседа	1	опрос
47.	24 неделя	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>ОФП</b>  Взаимодействия двух игроков - подстраховка. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
48.		<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>Контрольные игры и соревнования</b> Удары со средней дистанции. Обводка стоек. Удары по воротам Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
49.	25 неделя		Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
50.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи".	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

51.	26 неделя	<b>СФП</b> <b>Контрольные испытания</b> Развитие специальной быстроты и ловкости. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Наблюдение
52.		<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях футболом. Ведение с полуактивным сопротивлением защитника. Удары по воротам.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
53.	27 неделя	<b>СФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Развитие специальной выносливости. Техника—основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
54.		<b>ОФП</b> <b>Контрольные игры и соревнования</b> Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. Товарищеская игра.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
55.	28 неделя	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>ОФП</b> Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение

56.		<b>Основы техники и тактики игры Экскурсии, посещение соревнований</b> Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Экскурсия в музей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные	1	/Наблюдение
-----	--	---	--	---	-------------

			игры, эстафеты		
57.	29 неделя		Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
58.		<b>СФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Ведение мяча. Упражнения с двумя мячами. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
59.	30 неделя	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза таза. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Беседа	2	/Фронтальный опрос
60.		<b>Контрольные игры и соревнования</b> <b>СФП</b> Товарищеские игры с командами района. Ведение мяча. Упражнения с двумя мячами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

61.	31 неделя	<b>Основы техники и тактики игры ОФП</b> Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Ведение мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, беседа	2	Наблюдение
62.		<b>Основы техники и тактики игры СФП</b> Совершенствование изученных способов ловли, передач, ведения мяча, ударов о воротах. Развитие специальной быстроты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
63.	32 неделя	<b>Экскурсии, посещение соревнований</b> Посещение музея.	Экскурсия	2	/Наблюдение
64.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение
65.	33 неделя	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Ведение с полуактивным сопротивлением защитника. Удары по воротам	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
66.		<b>Основы техники и тактики игры ОФП</b> Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таз таза.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	/Наблюдение

67.	34 неделя	<b>Контрольные игры и соревнования СФП</b>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюдение
68.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Учебная игра	1	/Наблюдение
69.	35 неделя	<b>Основы техники и тактики игры</b> Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Учебная игра	1	/Наблюдение
70.		<b>Соревнования</b>	Учебная игра	3	Наблюдение
71.	36 неделя	<b>Аттестация</b>	Выполнение нормативов	2	Тестирование, контроль
		<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ ПО 1,5 ЧАСА</b>		<b>108</b>	
			<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>162</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672424

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024