

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа №128»

Принята решением  
педагогического совета  
МАОУ «Школа №128»  
Г.Нижний Новгород  
Протокол №1 от 31.08.2022г.  
С учетом мнения Совета родителей (законных  
представителей)  
Несовершеннолетних обучающихся МАОУ  
«Школа № 128»  
Протокол №1 от 01.09.2022г  
С учетом мнения Совета обучающихся МАОУ  
«Школа №128»  
Протокол №1 от 01.09.2022г.

«Утверждено»  
Директор  
МАОУ «Школа № 128»  
для документов М.П.Бак  
Приказ № 385-01-02  
от « 01 » сентября 2022 г

Бак Маргарита  
Львовна

Подписано цифровой  
подписью: Бак  
Маргарита Львовна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Футбол»**

разработана в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»



Центр дополнительного образования  
**«Школа полного дня»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

**Возраст обучающихся:** 7-12 лет

**Срок реализации программы:** 5 года

**Объем:** 360 ч (72 часа/год)

Автор: педагог дополнительного образования Е.А. Буданов

Нижний Новгород  
2022 год

## **Пояснительная записка**

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа, не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Футбол как отдельный вид спорта совмещает в себе несколько направлений, наиболее важным из которых является общая физическая подготовка (ОФП). Занятия ОФП являются необходимым условием игры в футбол. Они помогают развивать и поддерживать необходимую физическую форму, держать мышцы в постоянном тонусе, позволяют подготовиться к занятиям футболом.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, что обеспечивает правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личный интерес интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол». Модуль (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень сложности освоения данной программы: **ознакомительный.**

**Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н);
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ");
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Автозаводского района»;
- Программа развития Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Автозаводского района»;
- Локальные акты Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Автозаводского района».

**Актуальность программы.** Данная программа актуальна в современных условиях, так как каждому человеку важно знать, как сохранить и укрепить здоровье. Изучая программу, учащиеся научатся исследовать собственное здоровье, разрабатывать и применять меры для сохранения и укрепления здоровья на практике. Курс данной программы развивает умение самостоятельно работать, владеть методами проектной деятельности, анализировать информационные источники и делать выводы, а это актуально в современном образовании.

Мотивирующий потенциал программы заключается в том, что она содержит знания, которые вызывают у учащихся познавательный интерес и представляют ценность для определения ими профиля обучения в старшей школе. Полученные знания способствуют формированию социально активной личности. Также программа актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

**Новизна программы** заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Педагогическая целесообразность программы** подчёркивает pragматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать, как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных

двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

### **Принципы спортивной тренировки:**

- Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель - достижение максимального спортивного результата.
- Принцип прогрессирования - наращивание нагрузок до максимальных величин.
- Принцип непрерывности тренировочного процесса - адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.
- Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.
- Принцип доступности и индивидуализации - выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.
- Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива - создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность - это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п.

Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

- Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Однако общая подготовка должна быть подчинена избранному виду спортивной деятельности, так как далеко не всякое соотношение общей и специальной подготовки способствует росту спортивных результатов.

Тренировка является приспособлением человека к конкретным условиям деятельности, которые различны в разных видах спорта.

Чем больше подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Кроме того, применительно к соревновательной деятельности адекватность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому напряжению.

Мера соотношения общей и специальной подготовки определяется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому, чем ближе соревнование, тем большую долю времени должна занимать специальная подготовка. В тренировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим.

**Отличительной особенностью программы** является то, что программа **модульная**. Она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

**Уровень сложности освоения программы: базовый.** Она ориентирована на освоение специализированных знаний, обеспечивает трансляцию целостной картины содержания программы. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно - тематического направления программы.

**Возраст учащихся, участвующих в реализации программы.** Возраст детей 7-12 лет.

Наполняемость в группе составляет: 1 год обучения - 10-15 человек;

2 - 5 год обучения - 10-15 человек.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья учащихся через занятия футболом.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в футбол, овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

##### *Развивающие:*

- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;
- развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- развивать у учащихся стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать у обучающего культуру поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества у учащегося;
- способствовать социализации и социальной адаптации учащегося в обществе.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 5 лет обучения. 1 год обучения - 144 часа; 2-5 года обучения - 216 часов.

### **Формы организации занятий.**

Занятия проводятся в группах по 10-15 человек.

1. *Мониторинговые:* тестирования, товарищеские матчи, соревнования.

2. *Обучающие*: учебные занятия, тренировочные занятия, технико-тактические занятия, просмотр видеозаписей.

3. *Развивающие*: дискуссии, игровые занятия, экскурсии, посещение футбольных матчей команд мастеров.

**Режим занятий:** первый год - учебная нагрузка - 4 часа в неделю. Со второго по пятый год - учебная нагрузка 6 часов в неделю.

Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Продолжительность времени отдыха между занятиями составляет 10 минут.

### **Ожидаемые результаты.**

#### ***В результате освоения данной программы учащийся будет знать:***

- терминологию;
- историю мирового и отечественного футбола;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в футбол.

#### ***Будет уметь:***

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с понимание относиться к другим ребятам.

#### ***У учащегося будет развито:***

- мотивация к занятиям футболом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки.

#### ***Будут воспитаны, сформированы и развиты:***

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими;

- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

### Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов						Форма контроля
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	Итого	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	2	2	2	<b>10</b>	Устный опрос
2.	Специальная физическая подготовка	36	36	36	36	36	<b>180</b>	Устный опрос, практическое занятие
3.	Общая физическая подготовка	90	90	90	90	90	<b>450</b>	Практическое занятие, устный опрос
4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России	2	2	2	2	2	<b>10</b>	Устный опрос
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.	2	2	2	2	2	<b>10</b>	Устный опрос
6.	Место занятий, оборудование	2	2	2	2	2	<b>10</b>	Устный опрос
7.	Техническая подготовка	64	64	64	64	64	<b>320</b>	Практическое занятие, устный опрос
8.	Тактическая подготовка	70	70	70	70	70	<b>350</b>	Практическое занятие устный опрос
9.	Правила игры. Организация, проведение и участие в соревнованиях по футболу	20	20	20	20	20	<b>100</b>	Практическое занятие
10.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	<b>10</b>	Зачёт
<b>Всего</b>		<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>1450</b>	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Футбол" на 2021-2022 уч. год

## Условия обнаружения:

K	Комплектование групп Введение занятий по расписанию Каникулярный период Промежуточная аттестация
---	---

## **Рабочая программа (учебно - тематический план)**

Темы: «Специальная физическая подготовка» и «Общая физическая подготовка» в журнале могут записываться сокращённо: СФП И ОФП

### **1-й год обучения**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	2	-	2
2.	Специальная физическая подготовка	-	36	36
3.	Общая физическая подготовка	-	90	90
4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России	2	-	2
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.	2	-	2
6.	Место занятий, оборудование	2	-	2
7.	Техническая подготовка	-	64	64
8.	Тактическая подготовка	-	70	70
9.	Правила игры. Организация, проведение и участие в соревнованиях по футболу	2	18	20
10.	Промежуточная аттестация	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>278</b>	<b>288</b>

### **2-й и 3-й года обучения**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	2	-	2
2.	Специальная физическая подготовка	-	36	36
3.	Общая физическая подготовка	-	90	90
4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России	2	-	2
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.	2	-	2
6.	Место занятий, оборудование	2	-	2
7.	Техническая подготовка	-	64	64
8.	Тактическая подготовка	-	70	70
9.	Правила игры. Организация, проведение и участие в соревнованиях по футболу	2	18	20
10.	Промежуточная аттестация	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>278</b>	<b>288</b>

## 4-й и 5-й года обучения

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	2	-	2
2.	Специальная физическая подготовка	-	36	36
3.	Общая физическая подготовка	-	90	90
4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России	2	-	2
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.	2	-	2
6.	Место занятий, оборудование	2	-	2
7.	Техническая подготовка	-	64	64
8.	Тактическая подготовка	-	70	70
9.	Правила игры. Организация, проведение и участие в соревнованиях по футболу	2	18	20
10.	Промежуточная аттестация	-	2	4
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>278</b>	<b>288</b>

### **Содержание рабочей программы (учебно-тематического плана)**

#### **1 год обучения.**

##### **Модуль 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ и ППБ в соответствии с инструкциями. Правила поведения в детском клубе и социальной среде. Особенности организации занятий.

##### **Модуль 2 и 3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Знакомство с упражнениями «Утренняя гимнастика». Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

**Практика:** Проведение упражнений «Утренняя гимнастика».

*Обще развивающие упражнения без предметов:* поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на пояссе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

*Легкоатлетические упражнения:* бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6\*20 и 4\*30. Бег 200м.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры:* ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты:* упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

*Специальные упражнения для развития ловкости:* прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

#### **Модуль 4. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России.**

**Теория:** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

#### **Модуль 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.**

**Теория:** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.

#### **Модуль 6. Место занятий, оборудование.**

**Теория:** Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

#### **Модуль 7. Техническая подготовка.**

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

**Практика:** Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

**Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

**Остановка мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

**Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и по кругу.

*Обманные движения:* «Уход», выпадом. Финт остановкой мяча ногой. Обманное движение ударом по мячу ногой.

*Выбрасывание мяча из-за боковой линии:* выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

*Техника игры вратаря:* основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча и в сторону приставными, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону, на уровне живота, груди мяча с падением, перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **Модуль 8. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Практика:* Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

*Индивидуальные действия с мячом:* целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

*Тактика защиты:* правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е., осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным

способом. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря:* уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара.

## **Модуль 9. Правила игры. Организация, проведение и участие в соревнованиях по футболу**

*Теория:* Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:* Участие в соревнованиях по футболу.

## **Модуль 10. Контрольное занятие.**

*Практика:* Зачет.

## **2 - 3 год обучения.**

### **Модуль 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.**

*Теория:* Инструктаж по ТБ и ППБ в соответствии с инструкциями. Особенности организации занятий.

### **Модуль 2 и 3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов. Тоже самое, что и для первого года обучения и плюсом идут выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки полуприсяде. Переход из упора лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнение с набивным мячом (масса 1-2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; тоже с повтором кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мясом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Легкоатлетические упражнения:* бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег с пересеченной местностью(кросс) до 1500м. Бег медленный до

20 мин. Бег повторный до 60\*30м и 4\*50м. Бег 300м. Прыжки с разбега в длину (310-340см) и в высоту(95-105см), прыжки с места в длину.

*Подвижные игры:* игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Игры с мячом, бегом, прыжки, метанием, сопротивлением на внимание, координацию.

*Спортивные игры:* баскетбол, волейбол, ручной мяч.

*Специальные упражнения для развития быстроты:* бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, лежа, бега на месте.

Ускорение на 15,30,60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменение направления до 180 градусов. Бег боком спиной вперед (наперегонки). Обвод стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

*Специальные упражнения для развития ловкости:* прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; тоже, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

#### **Модуль 4. Физкультура и спорт в России. Развитие футбола в России.**

*Теория:* Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

#### **Модуль 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.**

*Теория:* Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закалывания в занятиях спортом.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

#### **Модуль 6. Место занятий, оборудование.**

*Теория:* Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Виды, размеры и вес мяча.

## **Модуль 7. Техническая подготовка.**

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

**Практика:** Удары по мячу ногой: выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой: удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

Остановка мяча: остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров: изменения скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его и подавая партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Выбрасывание мяча из-за боковой линии:* выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

*Техника игры вратаря:* ловля катящегося мяча и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Модуль 8. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Тактика игры в нападении: Организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой мест. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка.

*Практика: Тактика нападения:* индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия:* комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом штрафном и свободных ударах, выбрасывание мяча из-за боковой линии.

*Тактика защиты:* совершенствование в перехвате мяча, отбор мяча в подкате, отбор мяча без нарушения правил. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

*Тактика вратаря:* умение разыгрывать удар своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Модуль 9. Правила игры. Организация, проведение и участие в соревнованиях по футболу**

**Теория:** Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

**Практика:** Участие в соревнованиях по футболу.

## **Модуль 10. Контрольное занятие.**

**Практика:** Зачет.

**4-5 год обучения.**

## **Модуль 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ и ППБ в соответствии с инструкциями. Особенности организации занятий.

## **Модуль 2 и 3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.**

**Практика:** *Общеразвивающие упражнения без предметов:* маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибания рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом (2-3 кг.):* броски одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. Игра в футбол набивным мячом (весом 1-2 кг).

*Акробатические упражнения:* вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

*Легкоатлетические упражнения:* бег 60 метров на скорость. Повторный бег до 5\*60 метров, до 3\*100 метров. Бег медленный до 25 минут. Бег по пересеченной местности (кросс до 2000 метров). Бег 400 и 500 метров. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 метров на дальность, с разбега. Толкание ядра (до 3 кг), с места, стоя боком к направлению метания.

*Подвижные игры* с реагированием на движущийся объект или предмет «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Спортивные игры:* баскетбол, ручной мяч, волейбол, гандбол.

*Специальные упражнения для развития быстроты:* бег с ходу (т.е. с предварительного разгона 8-10 метров), с максимальной скоростью на 10-20 метров. Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10-15 метров, по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров. По сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в противоположную. Скоростные рывки 5-10 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.

*Упражнения для развития ловкости:* упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### **Модуль 4. Физкультура и спорт в России. Развитие футбола в России.**

**Теория:** Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом. Участие Российских спортсменов - футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры) Российские, Международные юношеские соревнования.

#### **Модуль 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.**

**Теория:** Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры.

**Правила купания.**

Субъективные данные самоконтроля: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Модуль 6. Место занятий, оборудование.**

**Теория:** Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

**Модуль 7. Техническая подготовка.**

**Теория:** Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России и Мира.

**Практика:** Удар по мячу ногой: удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулета правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

Удары по мячу головой: удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка мяча грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторий, с разных расстояний и направлений.

Ведение мяча: ведение внешней и средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

*Обманные движения (финты):* при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии:* вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и на дальность, броски набивного мяча (2-3кг) двумя руками из-за головы: с места, с 1-3 шагов разбега.

*Техника игры вратаря:* ловля катящегося мяча. Ловля мяча летящего на уровне живота. Ловля мяча, летящего на высоте головы, в прыжке. Отбивание мяча кулаками. Перевод мяча. Ловля мяча в броске «рыбкой». Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением.

## **Модуль 8. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по различным схемам игры (1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-5-1 и т.д.). Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

*Практика:* *Тактика нападения:* индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приемов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия:* взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Тактика защиты:* противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате, применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Тактика вратаря:* организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### **Модуль 9. Правила игры. Организация, проведение и участие в соревнованиях по футболу.**

*Теория:* Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов.

*Практика:* Участие в соревнованиях по футболу.

#### **Модуль 10. Контрольное занятие.**

*Практика:* Зачет.

### **Оценочные материалы**

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися ДООП без дифференцированной оценки, по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков – «зачет» / «незачет».

Критерии оценивания на зачете:

– «Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументировано, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

– «Не засчитено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы педагога дополнительного образования проставляются в виде обозначений – «3» (зачет), «НЗ» (незачет).

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течение всего учебного года.

**Вопросы к зачету (см. Приложение).**

#### **Карта спортивных нормативов-результатов:**

<b>Упражнения нормативы</b>	<b>7-8</b>	<b>8-9</b>	<b>9-10</b>	<b>10- 11</b>	<b>11- 12</b>	<b>12- 13</b>	<b>13-14</b>	<b>14-15</b>	<b>16-17</b>
Бег 60 м (сек.)	11,7	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
Бег 300 м (сек.)	68,5	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	18	24	29						
Бег 30метров(сек.)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Переход из лежащего положения в сидячее (кол- во раз) за 30 сек.				14	15	16	17	18	22
Жонглировани е мячом(кол- во раз)	7	10	12	15	20	25	30	40	50
Удар на дальность(м)				18	23	25	27	29	33
Прыжки в высоту(см)				23	26	26	32	35	42

#### **1-й год обучения**

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование
В середине учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала	Педагогические наблюдения, самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольное занятие Контрольная игра

### **2-3-й годы обучения**

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
В начале учебного года	Определение уровня спортивных способностей у детей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучение и подбор наиболее эффективных методов и средств	Самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их спортивных способностей	Контрольное занятие Контрольная игра

### **4-5-й годы обучения**

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их спортивных способностей	Опрос, самостоятельная работа (игра)
В середине учебного года	Выявление детей отстающих и опережающих обучение	Самостоятельная работа (игра)
В конце учебного года	Определение результатов обучения	Контрольная игра

### **Методические материалы**

**Методические и дидактические материалы:** литература по футболу, правила соревнований.

<b>Словесные методы</b>	<b>Наглядные методы</b>	<b>Практические методы</b>
Описание;	Показ упражнений и	Метод упражнений;

Объяснение; Рассказ; Разбор; Указание; Команды и распоряжения; Подсчет;	техники футбольных, приемов; Использование учебных наглядных пособий; Жестикуляции.	Соревновательный метод; Игровой метод.
--	---	---

### 1 год обучения

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесные:</u> Беседа, объяснение, анализ выполненной работы, устное изложение <u>Наглядные:</u> Показ, выполнение упражнения педагогом, показ выполнения отдельных приёмов ребёнком <u>Практические:</u> Тренировочные упражнения, выполнение упражнения с помощью педагога	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Мячи, футбольная форма

### 2-3 год обучения

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесный:</u> Беседа по вопросам, анализ выполненной работы, устное изложение <u>Наглядные:</u> Показ выполнение упражнения, схемы, слайды <u>Практические:</u> Тренировочные упражнения,	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал, фотографии	Мячи, футбольная форма

	воспроизведение упражнений с опорой на таблицы		
--	--	--	--

#### 4-5 год обучения

Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	<u>Словесный</u> : Беседа, анализ выполненной работы, рассказ, объяснение <u>Наглядные</u> : использование упражнений с педагогом, выполнение упражнений ребёнком <u>Практические</u> : Выполнение упражнений с помощью партнёра, самостоятельное выполнение упражнений	Книги, таблицы, плакаты, раздаточный материал,	Мячи, футбольная форма.

#### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Спортивный инвентарь и оборудование:** мячи, , футбольная форма.

**Кадровое обеспечение:** занятия могут проводиться педагогом дополнительного образования, педагогом-тренером по данной направленности.

## **Список литературы**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.
2. Голомазов С. «Теория и практика футбола». ,2004г.
3. Клусов Н.П., Цуркан А.А., «Стадионы во дворе». , 1984г.
4. Козловский В.И.. «Подготовка футболистов».1978 г.
5. КолоднецкийГ.А.,КузнецовВ.С,Маслов М.В.- «Внеурочная деятельность учащихся» - Футбол.-2011г.
6. Рогальский Н., Дегель Э., Футбол для юношей, 1971г.
7. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. , 1982г.
8. Чанади А., Футбол. Техника., 1978г.
9. Чирва В.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры».2001г.

## **Список литературы для детей и родителей**

1. Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1979г.
3. Цицирин Б.Я, Лукашин Ю.С., Футбол. М. «Физкультура и спорт» 1982, г. 2-ое исправленное и дополнительное издание, - 207 с., - (Азбука спорта).

**Вопросы к зачету.**

**Вопросы к зачету 1 года обучения:**

1. Размеры футбольного мяча.
2. Основная экипировка футболиста.
3. Действия спортсмена при оказании первой медицинской помощи при получении травмы.
4. Назовите амплуа игроков в футболе.
5. Когда назначается 11-метровый штрафной удар (пенальти).
6. Как называется в футболе передача мяча партнёру?

**Вопросы к зачету 2 года обучения:**

1. Основная экипировка футболиста.
2. Какие существуют виды подготовки начинающего футболиста.
3. Действия спортсмена при оказании первой медицинской помощи при получении травмы.
4. Правила выполнения пенальти, штрафного и свободных ударов.
5. Покажите основные виды упражнений способствующих повышению техники ведения мяча.
6. Сколько таймов длится футбольный матч?
7. Как в футболе называется передача мяча партнёру?

**Вопросы к зачету 3 года обучения:**

1. Основная экипировка футболиста.
2. Какие существуют виды подготовки начинающего футболиста?
3. Действия спортсмена при оказании первой медицинской помощи при получении травмы.
4. Правила выполнения пенальти, штрафного и свободных ударов.
5. Покажите основные виды упражнений, способствующих повышению техники ведения мяча.
6. Назовите основные отличия в правилах игры в футбол и мини-футбол.
7. Назовите 5 этапов процесса освоения технических навыков.
8. Расскажите о последствиях показа судьей желтой и красной карточек в футболе.
9. Основные этапы организации и проведения соревнований?

10. Размеры футбольного поля.

**Вопросы к зачету 4 года обучения:**

1. Назовите основные отличия в правилах игры в футбол и мини-футбол.
2. Назовите 5 этапов процесса освоения технических навыков.
3. Расскажите о последствиях показа судьей желтой и красной карточек в футболе.
4. Основные этапы организации и проведения соревнований?
5. Размеры футбольного поля.

**Вопросы к зачету 5 года обучения:**

1. Как называется удар по мячу из угла поля по мячу?
2. Включён ли футбол в программу олимпийских игр?
3. Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?
4. Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?
5. Назови высоту и ширину футбольных ворот?
6. Сколько очков получает команда за победу, а сколько за ничью в футбольных чемпионатах?