

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1»

имени Героя Советского Союза С.С. Давыдова

663650, Красноярский край, Ирбейский район, с.Ирбейское, ул.Ленина, 2А

Тел.(39174) 31-5-98 E-mail: irbey1@irbguo.ru

Рассмотрено  
на заседании МС учителей  
Протокол № 1  
28 » 08 2024 г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_  
О.П.Свахина

Согласовано  
29 » 08 2024 г.  
Зам. директора по ВР \_\_\_\_\_  
О.Н.Жукова

Утверждено  
Приказ № 344/П от  
03 » 09 2024 г.  
Ирбейская  
Директор школы № 1 \_\_\_\_\_  
С.В.Демченко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«Футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст 10-12 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор и составитель:

Педагог дополнительного образования

Белоусов С.Н.

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (ознакомительный уровень) составлена в соответствии с Приказом № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденными экспертно-методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации (далее – ФГБУ «ФЦОМОФВ»).

В содержание вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, по подготовке резерва вида спорта «Футбол». Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по футболу, в частности спортивных, образовательных школ и футбольных академий Российской Федерации.

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы начального общего образования.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**Направление развития личности, в рамках которого разработана программа - физкультурно-спортивное.**

**Актуальность программы** - подготовка высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 8–9 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **Цель курса:**

- 1. Привлечение возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к футболу.
- 2. Убеждение занимающихся в том, что занятия футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
- 3. Воспитание обучающихся патриотами футбола, футбольной команды своего возраста.
- 4. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- 5. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

### **Основные задачи программы:**

*обучающие:*

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;

- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;

- влияние физических упражнений на организм человека;

- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

*воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;

- формирование желания к ведению образа жизни;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

*развивающие:*

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основными техническими элементами в футболе;

- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

**Формы организации образовательного процесса** (индивидуальные, групповые и т.д.)

**Форма проведения занятия (вид):** учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

**Группа/категория учащихся, для которых актуальная программа** (возраст-8-9 лет,);

**объем программы** (общее количество часов-170)

**Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

***Планируемые личностные результаты:***

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общих интересов;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;
- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

***Планируемые предметные результаты:***

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

*Средством контроля* за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах,	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье,

		сердцебиение, одышку, шум в ушах	головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--	--	-------------------------------------	--

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

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

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований,

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Физическая подготовка**

**Общеразвивающие упражнения.** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

### **Тактическая подготовка**

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

### **Физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей

### **Индивидуальные действия с мячом.**

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, вбрасывание мяча.



**Тематическое планирование**  
**Тематическое планирование 1-5 классы. (204 ч)**

№	Содержание материала	Часы
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1
2	Основные правила игры в футбол	5
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	5
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	5
5	Ведение мяча	5
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	5
7	Удар носком	5
8	Удар серединой лба на месте	5
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	5
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	9
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	5
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	5
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	5
16	Обманные движения (финты)	8
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	5
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	9
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	5
20	Резаные удары	5
21	Удар по мячу серединой лба	5
22	Удар боковой частью лба	5
23	Остановка катящегося мяча подошвой	5
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	5
25	Остановка мяча грудью	5
26	Совершенствование техники ведения мяча	5
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	5
28	Отбор мяча подкатом	5
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	5
30	Финт ударом	5
31	Финт остановкой	5
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	5
33	Тактические действия в нападении	5
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	7

35	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	5
36	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	5
37	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	5
38	Совершенствование техники ведения мяча	5
39	Двухсторонняя игра в мини-футбол.	5
40	Тактические действия в нападении	5
41	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	5
42	Двухсторонняя игра (Соревнование)	8

## Содержание программного материала

### ***Введение***

*Теоретическая часть:* инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

*Практическая часть:* не предусмотрено УТП.

### ***Теоретическая подготовка***

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

*Развитие футбола в России и мире.* История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

*Основы техники и тактики вида спорта футбол.* Понятие о технике и тактике в футболе.

*Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.* Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь

развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

#### *Практическая часть.*

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.* Комплексы корригирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

*Специальные упражнения с предметами и без предметов.* Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

#### ***Техническая подготовка***

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

#### *Практическая часть.*

### Ведение мяча.

*Ведение мяча внутренней стороной подъема* левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

*Попеременное ведение мяча* внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

*Ведению мяча ударами* необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

### Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

*Остановка подошвой* – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

*Остановка внутренней стороной стопы* или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и «придавить мяч» перед собой к газону.

*Остановка мяча внешней стороной стопы.* Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

*Остановка мяча подъемом или носком.* Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

### Удары по мячу.

*Удар внутренней стороной стопы.* Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка

согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

*Удар серединой подъема стопы.* Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

*Удар внутренней частью подъема стопы.* Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

*Удар внешней частью подъема стопы.* Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от

расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

*Удар носком.* Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

*Удар пяткой.* Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

#### Обманные движения – финты.

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;

- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;
- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;
- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

*Финт «ложный замах на удар».* Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

*Финт «ложная остановка».* Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвести ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

*Финт «показ корпусом».* Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

*Финт «уход с мячом».* Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8–10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

*Финт «выпад в сторону».* Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону



прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

*Финт «оставь мяч партнеру».* При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

*Финт «переступание через мяч».* Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

*Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:*

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

*Отбор мяча.*

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинаящим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

*Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

*Отбор мяча в выпаде/выбивание* позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

*Отбор толчком плеча* должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

### ***Тактическая подготовка***

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

*Практическая часть.*

#### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

*Учебные и тренировочные игры.* Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

### ***Соревновательная деятельность***

*Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям).* Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

*Практическая часть.* Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках

не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

### ***Контрольные занятия***

*Теоретическая часть* (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

*Практическая часть*. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

### ***Итоговое занятие***

*Теоретическая часть*. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

## **6. Методическая часть образовательной программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

### ***Организационно-методические указания***

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами футбола и их способы;

- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;

- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;

- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Выполнение поставленных задач предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее

являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых одновременно решаются вопросы по физической и технической подготовке (развитие качеств в рамках структуры двигательного действия, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Подвижные, учебные и контрольные игры служат формой интегральной подготовки.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места и др.);

- техническая подготовка (жонглирование мяча ногой, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);

- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

### *Методы и формы организации прохождения разделов программы*

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая	Индивидуальная,	Словесный, объяснение	Литература, схемы,	Зачет, тестирование

	подготовка	групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	нового материала, рассказ, практически е занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающег о	е, учебная игра, промежуточ ный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуаль но-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практически е занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающег о	Зачет, тестировани е, учебная игра, промежуточ ный тест, соревновани е
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практически е занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающег о, видеозапис и	Учебная игра, промежуточ ный отбор, соревновани е

### ***Структура учебного занятия***

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Часть первая, подготовительная (разминка).* В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на

эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения. В детских возрастных группах 6–8 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

*Часть вторая (основная).* В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения большей части в игровой форме.

*Часть третья, заключительная (заминка).* Задача - создание условий для разветвления восстановительных процессов.

### ***Формы детских соревнований по футболу***

Форматы детских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место. В этом возрасте обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении



- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
  6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

#### **Используемая литература:**

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.

#### **Список аудиовизуальных средств**

1. Видео «Супермастерство и удары головой», В.Лишбергов, Москва, «Формат АВ».
2. Видео «Подготовка классного голкипера» В.Лишбергов, Москва, «Формат АВ».
3. Видео «Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика» В.Лишбергов, Москва, «Формат АВ».

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf) - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС

5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
  6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»
- 1.