

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЕРСКОГО РАЙОНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 22.05. 2024 г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 4  
Макарова Е.В.  
Приказ №105 от 05.06.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ» (базовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 8–9 лет

**Срок реализации программы:** 7 лет

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 4  
Барков Константин Алексеевич

пгт. Умба  
2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (базовый 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 Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта рассмотрены и рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от 26 мая 2021 г.

В содержание вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, по подготовки резерва виду 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.

Автор составитель: Семенов Евгений Валентинович, специалист по методическому обеспечению проекта «Футбол в школе» Департамента стратегии и развития РФС.

Рецензенты:

- Баранник Д.П., советник заместителя Генерального секретаря/Директора по развитию РФС, руководитель методической группы Проекта «Футбол в школе»;
- Чирва Б.Г., Доктор педагогических наук, преподаватель Академии РФС, тренер лицензия «А» УЕФА;
- Козлов В.С., педагог высшей категории, тренер лицензии «А» УЕФА футбольного клуба «Строгино» г. Москва, спортивный директор сети футбольных школ России «Чемпионика»;
- Кочешков Н.А., методист-инструктор отдела программ развития талантливых игроков РФС.

Программа прошла экспертную оценку в экспертно-методическом совете Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации и имеет положительное экспертное заключение протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года.

Рекомендована для использования в общеобразовательных организациях, в том числе частных, реализующих дополнительные общеразвивающие программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	6
3. Формы и режим реализации программы	7
4. Планируемые результаты	9
5. Учебный план и содержание программы	20
6. Методическое обеспечение программы	36
7. Материально-технические условия реализации программы	46
8. Учебно-информационное обеспечение	47
9. Кадровое обеспечение	47
10. Приложение	
10.1. Воспитательная работа и профориентация	50
10.2. Форма Календарный учебный план	52
10.3. Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по футболу	54
10.4. Словарь терминов и определений	57
10.5. Подвижные игры и упражнения	60

### 1. Пояснительная записка

Программа направлена на формирование, развитие творческих способностей и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом и, в частности футболом. Создания условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков занятий вида спорта «Футбол». А также для выявления способных детей (мальчики, девочки) и перехода их в образовательные организации, осуществляющие предпрофессиональные и профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций Школьных спортивных клубов образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Переход обучающихся в другие образовательные организации, осуществляющие общеразвивающие, предпрофессиональные и профессиональные образовательные программы, а также отчисление и зачисление в группы может быть осуществлен только два раза в одном учебном году (по окончании первого полугодия или после окончания учебного года). С соответствующими изменениями и дополнениями в списочном составе групп на основании приказа образовательной организации.

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».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **базовый**.

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

Спортивная секция по футболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в футбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия футболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

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

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

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

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

В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры.

В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»).

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос.

В Северной Америке тоже был предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Футболу присущи сочетание разных движений и действий, сочетание работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Футбол учит быстро оценивать сложившуюся

ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением — индивидуально и в коллективе.

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

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

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться играть в футбол.

## 2. Цели и задачи программы

**Цели:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

### **Основные задачи программы:**

#### *обучающие:*

- дать знания об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

#### *воспитательные:*

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

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- развивающие:*
- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

### **Адресат программы.**

Программа базового уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек, юношей и девушек от 8 до 15 лет (включительно) не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на 7 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 8 полных лет. Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы мальчиков, юношей и группы девочек, девушек обучаются отдельно. До 12 лет (включительно) мальчики и девочки могут обучаться в одной группе.

Минимальное количество обучающихся в группах с 1 по 4 год обучения 14–18 человек, с 5 по 7 года обучения – по 12–15 человек в группе.

## **3. Формы и режим реализации программы**

*Форма организации занятий* – очная, групповая.

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

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

*Основными формами обучения являются:* групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-

телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 1.

### Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения

Таблица 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю (максимальное)	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	8-9	4	1x1x1x1	4	36	144
2	9-10	4	1x1x1x1	4	36	144
3	10-11	4	1x1x1x1	4	36	144
4	11-12	4	1x1x1x1	4	36	144
5	12-13	3	2x2x2	6	36	216
		4	1x2x1x2			
		5	1x1x1x1x2			
6	13-14	3	2x2x2	6	36	216
		4	1x2x1x2			
		5	1x1x1x1x2			
7	14-15	3	2x2x2	6	36	216
		4	1x2x1x2			
		5	1x1x1x1x2			

Режим занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора образовательной организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения:

- обучающиеся 8-11 лет до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов;

- обучающиеся 12-15 лет до 5-и занятий в неделю, продолжительность одного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6-и часов.



**Срок обучения** по программе базового уровня 7 лет, общий объем за весь период обучения составляет 1224 учебных часов.

Срок реализации общеразвивающей программы «Футбол» (базовый уровень) на усмотрение образовательной организации может быть разработан и утвержден на более меньший срок, но не менее одного года.

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

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- сформируется культура поведения фаната-болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после первого года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с обучающимися;
- основы здорового образа жизни, правильного питания и их значение;
- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;

- места занятий, разметку, размеры футбольного поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол;

- основные термины игры и правила соревнований по футболу;

- правила безопасности во время занятий футболом, причина травматизма на занятиях футболом правила его предупреждения и профилактика;

**будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:**

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;

- бег с различной скоростью, на разные дистанции, разновидности бега и различные способы перемещений;

- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;

- игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

- ведение мяча различными способами, развороты и обманные движения (финты);

- базовые элементы техники передачи и остановки мяча ногой;

- передачи мяча ногой в движении;

- короткие и средние передачи мяча ногой;

- удары по мячу ногой;

- отбор мяча;

- выполнять простые групповые тактические взаимодействия;

- выполнять индивидуальные действия против соперника;

- реализовывать численное преимущество посредством передачи мяча;

- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;

- умение играть в футбол 4х4, 5х5 с соблюдением основных правил.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после второго года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- развитие спорта и олимпийского движения в России;

- структуру российских соревнований по футболу (чемпионат и кубок России);

- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;

- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;

- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;

- основы и средства общей и специальной физической подготовки;

- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- роль капитана команды, его права и обязанности, права и обязанности игроков;

- состав судейской бригады, обязанности судей и жесты судей;

**будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:**

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

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после третьего года обучения, будут знать по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»:***

- российские и международные юношеские соревнования по футболу;
- о главных футбольных организациях в стране и мире Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА;
- о лучших российских командах, ведущих отечественных тренерах и игроках;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, питание в соревновательный период;
- о внешних признаках переутомления и меры их предупреждения;
- характерные травмы футболистов, профилактика и меры их предупреждения;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- элементарные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- основные методы развития волевых качеств;

**будут уметь выполнять по предметной области *«вид спорта»:***

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- разновидности бега и способы перемещений;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- ведение мяча на восьмерке, кругу, между стоек;

- остановку мяча бедром и грудью на месте, а также летящего мяча на встречу;
- умение передвигаться, ведя мяч ногой, взаимодействовать с партнерами;
- усвоение техники владения мячом: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) и головой, остановка мяча, выполнение обманных движений (финты), отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- индивидуальные технические элементы (вратарь): броски, передачи и ловля мяча;
- короткие и длинные передачи мяча на месте, в движении и остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника;
- умение реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в атаке и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 5x5, 6x6, 7x7 и участвовать в соревнованиях.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после четвертого года обучения, будут знать по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:**

- представление о современном развитии футбола и правилах игры футбол;
- занятия, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- правила контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- единую всероссийскую спортивную классификацию по виду спорта футбол;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов;

**будут уметь выполнять по предметной области *«вид спорта»*:**

- проводить анализ выполнения различных технических приемов, ошибок и методов их устранения;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- составлять индивидуальные планы занятий;
- подвижные игры с элементами футбола;
- комплексы упражнений развивающие физические качества обучающихся;
- индивидуальные технические элементы вратаря: броски, передачи и ловлю мяча;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- выполнять в упражнениях технические элементы футбола;
- удары по мячу ногой (по катящему, прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема);
- ведение мяча различными способами с изменением направление движения, обманные движения (финты);

- остановку опускающегося мяча серединой подъема;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника;
- умение реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в атаке и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 5x5, 6x6, 7x7 и участвовать в соревнованиях.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после пятого года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития отечественных футбольных клубов;
- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с обучающимися;
- соблюдение правил безопасности при посещении футбольных матчей, соревнований, а также при организации дружественных матчей и соревнований по футболу;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед занятиями и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям по футболу;
- оказание первой доврачебной помощи;
- особенности организации и проведения соревнований по футболу;

**будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:**

- упражнения и комплексы специальной подготовки, развивающие физические кондиции обучающихся;
- специально-беговые упражнения и способы перемещения;
- подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- упражнения специальной направленности по круговой тренировке;
- выполнение основных приемов техники владения мячом и взаимодействие с партнерами;
- индивидуальные технические элементы: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге (вратарь);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- выполнять в упражнениях технические элементы футбола;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении, остановка и прием мяча;
- умение ловить мяч после удара ногой в обозначенной зоне (вратарь);

- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- тактические и индивидуальные задания в парах, тройках, четверках для организации игры в нападении и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
- участие в судействе учебных игр;
- умение играть в футбол 5x5, 6x6, 7x7, 8x8 и участвовать в соревнованиях.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после шестого года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о современном состоянии футбола в мире и в России, о ведущих футбольных организациях мира, Европы, страны, регионе;
- внешние и внутренние признаки утомляемости, средства и методы восстановления работоспособности организма;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке обучающихся;
- действия судьи, тренера, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «честная игра»;
- знать культуру поведения болельщика во время игр по футболу различного ранга в качестве зрителя;

**будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:**

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- упражнения и комплексы развивающие физические кондиции футболистов (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость);
- подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- судейство учебных игр и соревнований по правилам игры футбол;
- умение передвигаться с мячом в руках и осуществлять взаимодействие с партнерами (вратарь);
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча (вратарь);
- ловля мяча после удара ногой, головой (вратарь);
- выполнять технические элементы футбола;
- выполнение коротких и длинных передач мяча на месте и в движении, остановка и прием мяча на месте и в движении;
- выполнение основных приемов техники владения мячом и взаимодействие с партнерами;
- выполнение индивидуальных действий против противника (дриблинг, финты);
- умение реализовывать численное преимущество посредством паса;
- задания в парах и малыми группами в атаке и защите;

- умение правильно располагаться в играх на малых площадках, в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5;
- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 5х5, 6х6, 7х7, 8х8 и участвовать в соревнованиях.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после седьмого года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- организовывать и проводить соревнования футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- правила проведения подвижных игр направленных на закрепление технических умений;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
- методику выполнения футбольных финтов, и игровые ситуации их применения;
- принципы игры в обороне, в защите, тактические стандартные комбинации;
- классификатор профессий спортивной отрасли; роль, место спорта в жизни подростков, молодежи;
- методику составления одной из частей тренировочного занятия;
- правила подбора и формирования комплексов упражнений для самостоятельных занятий футболом;

**будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:**

- выполнять различные упражнения по общей и специальной подготовке;
- использовать средства из других видов спорта в качестве разминки;
- демонстрировать упражнения и комбинации, направленные на быструю и постепенную атаку, оборону зонную, комбинированную, персональную;
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча (вратарь);
- ловля мяча после удара ногой, головой (вратарь);
- выполнять технические элементы футбола;
- выполнение индивидуальных действий против противника (дриблинг, финты);
- умение реализовывать численное преимущество посредством паса;
- задания в парах и малыми группами в атаке и защите;
- умение правильно располагаться в играх на малых площадках, в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5;
- проводить учебные игры и соревнования в качестве судьи, секретаря и уметь оформлять протоколы игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 5х5, 6х6, 7х7, 8х8 и участвовать в соревнованиях.

**Формы аттестации и оценочные материалы.**

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

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

*Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:*

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

*На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

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

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

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



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

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

### **Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.**

Мальчики и девочки, юноши и девушки.

*Общая и специальная физическая подготовка:*

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

*Техническая подготовка:*

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

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

Таблица 1

#### **Протокол № 1**

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

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
 Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила	Скоростно-силовые качества	Быстрота
			<i>юн.: сгибание и</i>	<i>Прыжок</i>	<i>Челночный бег 3х10м</i>

			<i>разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>в длину с места</i>			
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Таблица 2

### Протокол № 2

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

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

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

Педагог дополнительного образова \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<i>юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3x10м</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>8</b>	<i>Высокий</i>	8	8	142	128	8.9	9.1
	<i>Средний</i>	7	6	138	124	9.0	9.2
	<i>Низкий</i>	4	3	120	118	9.2	9.5
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	10	10	160	135	8.8	9.0
	<i>Средний</i>	9	8	154	130	8.9	9.1
	<i>Низкий</i>	5	4	135	120	9.1	9.3
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	12	11	164	145	8.7	8.9
	<i>Средний</i>	10	10	160	138	8.8	9.0
	<i>Низкий</i>	6	6	143	125	9.0	9.2
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	15	13	170	156	8.6	8.8
	<i>Средний</i>	12	11	166	148	8.7	8.9
	<i>Низкий</i>	8	8	158	138	8.9	9.1
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	17	15	176	164	8.5	8.7
	<i>Средний</i>	15	13	172	158	8.6	8.8
	<i>Низкий</i>	10	9	160	148	8.8	9.0
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	20	17	185	175	8.4	8.6

	<i>Средний</i>	18	15	175	168	8.5	8.7
	<i>Низкий</i>	14	11	165	155	8.7	8.9
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	24	20	190	182	8.3	8.5
	<i>Средний</i>	22	17	180	176	8.4	8.6
	<i>Низкий</i>	18	13	170	165	8.6	8.8
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	25	22	205	190	8.2	8.4
	<i>Средний</i>	23	20	195	185	8.3	8.5
	<i>Низкий</i>	20	16	178	170	8.5	8.7
возраст	уровень	<b>Техническая подготовка</b>					
		<i>Жонглирование мячом правой левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>8</b>	<i>Высокий</i>	3	3	10.0	10.2	3	
	<i>Средний</i>	2	2	10.1	10.3	2	
	<i>Низкий</i>	1	1	10.4	10.5	1	
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	5	4	9.9	10.1	4	
	<i>Средний</i>	4	3	10.1	10.2	3	
	<i>Низкий</i>	3	2	10.2	10.4	2	
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	7	5	9.8	10.0	5	
	<i>Средний</i>	5	4	9.9	10.1	4	
	<i>Низкий</i>	4	3	10.1	10.3	3	
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	9	6	9.7	9.9	6	
	<i>Средний</i>	7	5	9.8	10.0	5	
	<i>Низкий</i>	5	4	10.1	10.2	4	
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	11	7	9.6	9.8	7	
	<i>Средний</i>	9	6	9.7	9.9	6	
	<i>Низкий</i>	7	5	10.0	10.1	5	
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	13	8	9.5	9.7	8	
	<i>Средний</i>	11	7	9.6	9.8	7	
	<i>Низкий</i>	9	5	9.9	10.0	6	
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	15	9	9.4	9.6	8	
	<i>Средний</i>	13	8	9.5	9.7	7	
	<i>Низкий</i>	11	6	9.8	9.9	6	
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	17	10	9.3	9.5	9	
	<i>Средний</i>	15	9	9.4	9.6	8	
	<i>Низкий</i>	13	7	9.7	9.9	7	

## 5. Учебный план и содержание программы

*Примерный учебно-тематический план первого, второго, третьего, четвертого, пятого, шестого, и седьмого годов обучения  
(36 учебных недель с нагрузкой: 1–4 года обучения 4 часа в неделю, 5–7 года обучения 6 часов в неделю)*

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения (8-9 лет)		Количество часов второго года обучения (9-10 лет)		Количество часов третьего года обучения (10-11 лет)		Количество часов четвертого года обучения (11-12 лет)		Количество часов пятого года обучения (12-13 лет)		Количество часов шестого года обучения (13-14 лет)		Количество часов седьмого года обучения (14-15 лет)		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>4</b>		<b>5</b>		<b>5</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>		<b>беседа</b>
<b>Введение.</b> История и пути развития футбола. Характеристика вида спорта «Футбол». Техника безопасности.	7	1		1		1		1		1		1		1		
Основы спортивной тренировки, её значения, режим дня, личная гигиена, питание.	7	1		1		1		1		1		1		1		
Оснащение мест занятий, оборудование и инвентарь, экипировка футболиста. Профилактика травматизма, оказание первой помощи. Методы и средства восстановления. Методы и формы самоконтроля.	7	1		1		1		1		1		1		1		
Правила соревнований по футболу их организация и проведение. Основы спортивной классификации. Правила игры футбол, судейская бригада, обязанности судей, их жесты. Антидопинг правила и понятия.	3									1		1		1		

Основные требования, понятия и значения общей и специальной физической подготовки.	7	1		1		1		1		1		1		1	
Основные требования, понятия и значения технической и тактической подготовки.	6			1		1		1		1		1		1	
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>130</b>		<b>23</b>		<b>21</b>		<b>18</b>		<b>18</b>		<b>18</b>		<b>16</b>		<b>16</b> диагностика
Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и мячом. Беговые упражнения.	64		11		10		9		9		9		8		8
Подвижные игры и эстафеты без мяча.	66		12		11		9		9		9		8		8
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>216</b>		<b>30</b>		<b>30</b>		<b>27</b>		<b>27</b>		<b>34</b>		<b>34</b>		<b>34</b> диагностика
Комплексы упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы	65		8		8		7		7		11		12		12
Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола (с мячом и без мяча)	88		14		14		12		12		12		12		12
Техника передвижения и специально-беговые упражнения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	63		8		8		8		8		11		10		10
<b>Техническая подготовка</b>	<b>394</b>		<b>52</b>		<b>52</b>		<b>47</b>		<b>47</b>		<b>71</b>		<b>64</b>		<b>61</b> диагностика
Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты:	79		14		12		9		9		14		11		10
- внешней частью подъема стопы	24		4		4		3		3		4		3		3

- средней частью подъема стопы	23		4		3		3		3		4		3		3
- внутренней частью подъема стопы	19		3		3		2		2		4		3		2
- внутренней стороной стопы	13		3		2		1		1		2		2		2
Удары по мячу:	90		10		10		10		10		19		16		15
- внутренней стороной стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	19		4		4		2		2		3		2		2
- средней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	20		4		4		2		2		3		3		2
- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	10						2		1		3		2		2
- внешней частью подъема стопы (по неподвижному и катящему мячу)	10						2		1		3		2		2
- носком (по неподвижному и катящемуся мячу)	4								1		1		1		1
- по летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема стопы	3										1		1		1
- головой	4								1		1		1		1
- начальный, штрафной, свободный, угловой удары	5						1		1		1		1		1
- удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель	15		2		2		1		1		3		3		3
Остановка/прием мяча:	41		6		6		5		5		7		6		6
- внутренней стороной стопы	14		4		4		2		1		1		1		1
- подошвой	9		2		2		1		1		1		1		1
- средней частью подъема стопы	4								1		1		1		1
- с переводом мяча в сторону	9						2		2		3		1		1

<i>(внутренней и внешней частью подъема стопы)</i>															
- бедром	3									1		1		1	
- грудью	2											1		1	
Обманные движения (финты):	60		7		9		8		8		10		9		9
- финт «Уходом» (быстрое изменение направления движения)	19		7		3		2		1		2		2		2
- финт «Уход выпадам»	13				3		2		2		2		2		2
- финт «Ложная остановка мяча ногой»	10				3		2		1		2		1		1
- финт «С переносом ноги через мяч»	10						2		2		2		2		2
- финт «Ложный удар по мячу ногой»	8								2		2		2		2
Отбор мяча:	26		4		4		3		3		4		4		4
- выбиванием мяча ногой	11		4		2		1		1		1		1		1
- перехватом/выпадом	8				2		1		1		2		1		1
- толчком плеча в плечо	5						1		1		1		1		1
- в подкате	2												1		1
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (ведение, передача, остановка/прием, обманные движения, удар по воротам)	67		8		8		8		8		12		12		11
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	5						1		1		1		1		1
Игра вратаря:	26		3		3		3		3		4		5		5
- ловля катящего мяча	11		3		3		1		1		1		1		1
- ловля мяча, летящего навстречу	6						2		1		1		1		1
- ловля мяча сверху в прыжке	4								1		1		1		1
- отбивание мяча кулаком в прыжке	3										1		1		1

- ловля мяча в падении (без фазы полета)	2												1		1	
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>188</b>		<b>11</b>		<b>11</b>		<b>19</b>		<b>19</b>		<b>40</b>		<b>44</b>		<b>44</b>	<b>диагностика</b>
Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 3x1, 3x2, 3x3 с атакой и без атаки ворот	104		11		11		11		11		20		20		20	
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	52						8		8		12		12		12	
Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	32										8		12		12	
<b>Учебные игры и соревнования</b>	<b>204</b>		<b>20</b>		<b>20</b>		<b>24</b>		<b>24</b>		<b>36</b>		<b>40</b>		<b>40</b>	<b>соревнования</b>
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>	<b>28</b>									<b>1</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>беседа, практика</b>
<b>Контрольные и итоговое занятия</b>	<b>27</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	<b>аттестация</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>1224</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	



## Содержание программного материала

### **1. Введение**

*Теоретическая часть:* знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. Последующие годы обучения медицинский осмотр.

*Практическая часть:* не предусмотрено УТП.

### **2. Теоретическая подготовка**

Темы программного материала изучаются в процессе учебных занятий.

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

*Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.*

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации футбола.

*Тема 3. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

*Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

*Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Врачебный контроль во время занятий футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для обучающихся. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по футболу. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

#### *Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.*

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Занятие, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

#### *Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося - футболиста. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

#### *Тема 8. Техническая подготовка.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

#### *Тема 9. Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину

обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

*Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка.*

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке обучающихся. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки детей в процессе занятий и соревновательной деятельности. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

*Тема 11. Основы методики обучения и занятия по футболу.*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

*Тема 12. Планирование учебно-тренировочного занятия и учет.*

Роль и значение планирования, как основы управления процессом занятия. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы занятия. Методы контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Значение, содержание и ведение дневника занятий юного футболиста. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

*Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.*

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя. Значение

спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.*

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

*Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к учебным занятиям по футболу и играм. Вспомогательное оборудование (щиты, стойки для обводки, и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.*

Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

*Тема 17. Охрана труда и техника безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале, на футбольном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на занятиях по футболу и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие

двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища и др.); в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке (в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся). Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающихся. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

*Практическая часть.* Способы передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх—вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты и выносливости: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10–15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10–5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000 м.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Специальные упражнения.* Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение и броски набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

*Для вратарей.* Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами.

*Для вратарей.* Прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте, и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Комплексы упражнений на быстроту и частоту движений ногами через плоские ориентиры или на координационной лестнице.

## **5. Техническая подготовка**

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки обучающихся. 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.

*Практическая часть.*

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева), мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью, резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения, с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, в прыжке, с падением. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка (прием) мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней, серединой, внешней частью подъема стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку. Ведение мяча правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Выполнение финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у обучающихся двигательных качеств, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и других игр.



*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность, в ноги, или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на дальность и точность. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками 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 и подброшенному перед собой мячу) на точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

## **6. *Тактическая подготовка***

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

*Практическая часть.*

*Тактические действия в нападении.*

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильно и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Индивидуальные действия с мячом.* Использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение рациональных передач, эффектных ударов. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Эффективное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстроты организации атак, выполняя продольные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

#### *Тактические действия в защите.*

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, то есть осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным

способом. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

*Тактические действия вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате, правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

## **7. Соревновательная деятельность**

*Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям).* Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях различного уровня.

## **8. Судейская и инструкторская практика**

*Теоретическая часть.* Футбольная терминология. Изучение правил игры футбол и элементарной методики судейства (термины, жесты судьи и его помощника, др.). Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной.

Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

*Практическая часть.* Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений. Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве полевого судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление протокола матча.

### **9. Контрольные занятия**

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

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

### **10. 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**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правила поведения и Техники безопасности. Правила игры 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 о соревнованиях по футболу
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 подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

		коллективно-групповая, в парах			
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

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

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

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

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

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

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

В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы (ЦНС), менструальной функции (МФ) у девушек при занятиях спортом, в данном случае футболом. Организм девочек и девушек обладает основной биологической особенностью: сложной по своей нейрогуморальной регуляции МФ, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм девочек и девушек, ее состояние и работоспособность. При изучении состояния ЦНС на протяжении менструального цикла (МЦ) получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса. Определяющими элементами в физической подготовленности девочек и девушек, занимающихся футболом, являются уровень и соразмерность развития их физических качеств. Педагог должен знать, что у лиц женского пола в препубертатном периоде и особенно в пубертатных периодах (8-14 лет) развивается своеобразный тип строения тела, специфическая работоспособность функциональных систем и, благодаря этому, особая способность к развитию тех или иных физических качеств. Общий рост функциональных возможностей организма и постоянное расширение навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры при систематических занятиях футболом положительно сказывается на гармоничном развитии личности. Таким образом, сочетание физической культуры и спортивной специализации – это мощное средство прочного фундамента здоровья девочек и девушек.

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

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

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



### ***Методы выявления и отбора способных детей***

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

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

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

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

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

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и способности детей;
  - врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии системы организма;
  - контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость, координация и др.);
  - методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия);
  - тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.
- Для успешного выявления способных детей также необходимо:
- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
  - выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
  - применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

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

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

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

### ***Антидопинговые мероприятия***

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

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

### ***Структура учебного занятия.***

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

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

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

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

*2. Основная часть.* Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т. д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части; задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части; динамика нагрузки в учебном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70–80% общего времени.

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

#### ***Виды комплексных занятий:***

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

1. *Подготовительная часть:* упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки.

2. *Основная часть:* упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; технико-тактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

3. *Заключительная часть:* упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки.

1. *Подготовительная часть:* общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость.

2. *Основная часть:* изучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

3. *Заключительная часть:* упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

1. *Подготовительная часть:* различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах.

2. *Основная часть:* изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

3. *Заключительная часть:* медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

#### ***Общие требования проведения контрольных испытаний***

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

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;

3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;

4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;

5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

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

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

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

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

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2–3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов,

набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные занятия. Оценка 4–5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

## 7. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 м<sup>2</sup> на одного обучающего.

2. Футбольное поле стандартных размеров (длина 90-110 м., ширина 45-70 м.) допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным без пыльным (уточнить правильную орфографию) грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия. Ворота надежно закреплены. При проведении учебных занятий могут использоваться облегченные переносные ворота (2x5; 2x3), которые также должны быть надежно закреплены.

3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

### *Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Футбольное поле (50x30 минимум)	шт.	1
2	Спортивный зал (18x9 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Ворота футбольные (7,32x2,44)	шт.	2
4	Ворота футбольные (2x5)	шт.	2
5	Ворота футбольные (2x3)	шт.	2
6	Малые ворота (1,2x0,80)	шт.	4
7	Мяч футбольные № 4	шт.	18
8	Мяч футбольные № 5	шт.	18
9	Стойка для обводки	шт.	12
10	Конус тренировочный	шт.	20
11	Фишки	комплект	1
12	Лестница координационная	шт.	2
13	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
14	Насос ручной	шт.	1

15	Сетка для мячей	шт.	2
16	Скакалка	шт.	18
17	Мяч набивной (1–3 кг)	комплект	3
18	Мат гимнастический	шт.	3
19	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
20	Флаг для разметки футбольного поля	шт.	4
21	Планшет магнитный	шт.	1
Экипировка (из расчета на одного человека)			
22	Бутсы футбольные	комплект	1
23	Кроссовки футбольные	комплект	1
24	Щитки футбольные	комплект	1
25	Гетры футбольные	комплект	1
26	Шорты футбольные	шт.	1
27	Футболка	шт.	1
28	Свитер для вратаря	шт.	1
29	Шорты вратарские	шт.	1
30	Перчатки вратарские	шт.	1

## 8. Кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта (заменить на специфики футбола) предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

## 9. Учебно-информационное обеспечение.

### *Нормативно-правовые акты:*

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

программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

***Используемая литература:***

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. - Москва, 2011.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. - Москва, 2020.
4. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенков И. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. - Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.
5. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
6. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-методическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018.
7. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. – Москва: «Просвещение», 2011.
9. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - Москва, 2020.
10. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2010.
11. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2014.
12. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012.

***Рекомендуемая литература:***

1. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2015.
2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 5–9 класс. – Москва: РФС, 2021.



4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999.
6. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2020.

#### ***Перечень интернет-ресурсов***

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](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»

## 10. Приложение

### 10.1. Воспитательная работа и профориентация.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Воспитательные средства:*

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

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

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

**10.2. Форма Календарный учебный план  
прохождения программного материала на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.**

Для учебной группы 1, первого (второго, третьего, четвертого) года обучения по дополнительной общеразвивающей  
программе футбол (базовый уровень, 4 ч/н)

Ф.И.О. педагога –

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебный материал								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Вводное занятие										
Теоретическая подготовка										
Общая физическая подготовка										
Специальная физическая подготовка										
Техническая подготовка										
Тактическая подготовка										
Соревновательная подготовка										
Судейская и инструкторская практика										
Контрольные занятия										
Итоговое занятие										

<b>ВСЕГО часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Кол-во занятий в неделю</b>										

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Форма Календарный учебный план  
прохождения программного материала на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.**

Для учебной группы 1, пятого (шестого, седьмого) года обучения по дополнительной общеразвивающей программе  
футбол (базовый уровень, 6 ч/н)

Ф.И.О. педагога –

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебный материал								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Вводное занятие										
Теоретическая подготовка										

Общая физическая подготовка										
Специальная физическая подготовка										
Техническая подготовка										
Тактическая подготовка										
Соревновательная подготовка										
Судейская и инструкторская практика										
Контрольные занятия										
Итоговое занятие										
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Кол-во занятий в неделю</b>										

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

### Дополнительная общеразвивающая программа

#### «Мини-футбол»

Год обучения – первый

Количество часов – 204

Педагог д/о: Барков К.А

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Каникулярный период (согласно приказу Отдела образования):

летние каникулы – с 01.06.2022 года по 31.08.2022 года.

Во время осенних, зимних, весенних каникул в объединении занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	Вводное занятие. ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
2	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	Правила игры в футбол. ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

3	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	Правила игры в футбол. ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
4	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	Закаливание, гигиена. Режим и питание спортсмена. ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
5	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
6	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
7	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
8	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
9	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
10	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь. ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
11	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	Правила игры в футбол. ОФП.СФП.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
12	Сентябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
13	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
14	Октябрь	Комбинированное занятие	2	Правила игры в футбол. ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений



15	Октябрь	Комбинированное занятие	2	Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
16	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
17	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
18	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
19	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
20	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
21	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
22	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
23	Октябрь	Комбинированное занятие	2	Организация и проведение соревнований по футболу. ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
24	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
25	Октябрь	Комбинированное занятие	2	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований по футболу.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

				ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.		
26	Октябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
27	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
28	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
29	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
30	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
31	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
32	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
33	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
34	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
35	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
36	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

37	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
38	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
39	Ноябрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
40	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
41	Декабрь	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
42	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
43	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	
44	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
45	Декабрь	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
46	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
47	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
48	Декабрь	Комбинированное занятие	2	Выполнение контрольных упражнений	Центр детского творчества, спортивный зал	Контрольные нормативы

49	Декабрь	Комбинированное занятие	2	Техника игры в футбол. Соревнования.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
50	Декабрь	Комбинированное занятие	2	Техника игры в футбол. Соревнования.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
51	Декабрь	Комбинированное занятие	2	Выполнение контрольных упражнений	Центр детского творчества, спортивный зал	Контрольные нормативы
52	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
53	Декабрь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
54	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
55	Январь	Комбинированное занятие	2	Техника игры в футбол. Соревнования.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
56	Январь	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
57	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
58	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
59	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
60	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

61	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
62	Январь	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
63	Январь	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол.		Выполнение упражнений
64	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
65	Январь	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
66	Январь	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
67	Февраль	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
68	Февраль	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
69	Февраль	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
70	Февраль	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
71	Февраль	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
72	Февраль	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

73	Февраль	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
74	Февраль	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
75	Февраль	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
76	Февраль	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
77	Февраль	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
78	Февраль	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
79	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
80	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
81	Март	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
82	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
83	Март	Комбинированное занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
84	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

				Тактика игры в футбол.		
85	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
86	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
87	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
88	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
89	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
90	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
91	Март	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
92	Март	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол. Учебно-тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
93	Апрель	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
94	Апрель	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
95		Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

96	Апрель	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
97	Апрель	Комбинированное занятие	2	Техника и тактика игры в футбол. Учебно- тренировочная игра.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
98	Апрель	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
99	Апрель	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
100	М	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
101	Апрель	Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техника игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений
102	Апрель	Комбинированное занятие	2	ОФП.СФП. Техника и тактика игры в футбол.	Центр детского творчества, спортивный зал	Выполнение упражнений

Образец

**10.3. Инструкция по охране труда и техника безопасности при проведении занятий по футболу ИОТ**

№ \_\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_



## **1. Общие требования безопасности.**

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

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

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.);
- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

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

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

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

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

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

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

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

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

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

2.4. Провести разминку всех групп мышц.

- 2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.
- 2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.)
- 2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних предметов и лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. За воротами и в 10 метрах для открытых полей, 3 метров для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица.
- 3.5. Все упражнения выполнять только по команде педагога дополнительного образования.
- 3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.
- 3.7. Необходимо при формировании команд для учебно-тренировочных игр, учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося. Четко регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.
- 3.8. При температуре воздуха +10 С одевать спортивный костюм.
- 3.9. Во время учебно-тренировочного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

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

Ознакомлен педагог дополнительного образования, тренер преподаватель:

\_\_\_\_\_ (подпись, фамилия, имя отчество, дата  
ознакомления)

#### *10.4. Словарь терминов и определений*

**Автогол** — ситуация, когда игрок случайно поражает собственные ворота.

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

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

**Боковая линия** — линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

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

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

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

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

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

**Голевой момент** — реальная возможность забить гол.

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

**Дриблинг** — ведение мяча с обводкой противников.

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

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

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

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

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

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

**Лицевая линия** — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

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

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

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

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

**Пас** — передача мяча от одного партнёра к другому.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тактические построения в футболе** – определённая расстановка футболистов и их поведение во время игры с целью выполнения задач,

установленных тренером. По стартовой позиции определённого игрока можно определить его главные задачи в матче.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Фол** — нарушение правил игры.

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

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

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

