КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
“Центр Орбита”

Рекомендовано на заседании
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «31» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Центр Орбита»
_____Т.П. Задружная
Приказ № 4 от «02» апреля 2025 г..

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол 11-15 лет» СЗ
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 1 год, 72 часа
Автор - составитель: Говорин Николай Алексеевич
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г.о. Королёв
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Футбол 11-15 лет»** стартового уровня составлена с учётом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Министерство образования Московской области, отдел воспитания и дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления») и реализуется в системе дополнительного образования детей среднего школьного возраста.

Программа является первой ступенью обучения для перехода к базовой общеразвивающей программе обучения «Футбол – моя игра».

Одним из наиболее динамичных, гармоничных и разносторонних видов спорта, доступного всем возрастным категориям населения нашей страны, является футбол. Эта зрелищная и увлекательная спортивная игра значительно превосходит все остальные виды спорта по количеству занимающихся. Статистические данные свидетельствуют, что из общего количества лиц, занимающихся всеми видами спорта, почти 12 процентов (1-е место) составляют лица, занимающиеся футболом в физкультурно-спортивных организациях, некоторое их количество занимается футболом в так называемых неорганизованных формах. При этом потребность в занятиях футболом реализуется примерно на 50 процентов.

Футбол является одним из самых популярных у школьников видом спорта, поскольку обладает множеством специфических качеств, позволяющих практически каждому ребенку, порой даже с невысоким уровнем физической подготовленности и средним уровнем развития двигательных способностей, овладеть основами этой увлекательной и полезной для здоровья игры.

Программа позволяет приобщить подростков к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. В первую очередь должны развиваться и совершенствоваться лучшие качества каждого юного футболиста. Основными средствами обучения детей технике футбола, особенно на первых этапах, являются игра в уменьшенных составах и игровые упражнения. Только одной игрой невозможно обучить детей футболу, нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных двигательных качеств - ловкости, быстроты, координации - и обучают технике игры.

Актуальность программы

Данная программа позволяет привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям футболом, а также подготовить учащихся к дальнейшему изучению футбола. Программа направлена на поддержку взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация); поддержку и помощь в социализации и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы трудоустройства и занятости, поддержка в кризисных ситуациях,

социальная), на решение актуальных социальных проблем (здорового образа жизни, патриотического воспитания).
Программа создаёт новые места для увеличения количества учащихся в сфере дополнительного образования по программам, включенным в реестр программ, финансируемых через систему социального заказа.

Программа удовлетворяет потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола после чемпионата мира, который проходил в России в 2018 году.

Цель программы – создание условий для развития талантов детей и воспитание на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, формирования здорового образа жизни, привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Воспитательные:

– формировать общественно активную личность,
– формировать гражданскую позицию,
– формировать положительные мотивы к спорту и здоровому образу жизни, установку на безопасный образ жизни,
– формировать позитивное отношение к ценностям общества,
– сформировать адекватную самооценку личности,
– формировать культуру общения и поведения в социуме,
– воспитывать чувство коллективизма, обучить способам совместной деятельности в группе.
– сформировать желание участия в соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

– развивать мотивацию к определенному виду деятельности, потребность в саморазвитии, ответственности, активности,
– формировать дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных трудностей и препятствий,
– сформировать умения ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность,
– сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции, основы самостоятельной деятельности,
– развить целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.

Образовательные:

– расширить представления о разных видах спорта, дать первоначальные знания по спортивным играм: баскетбол, пионербол, русская лапта,
– обучить технике и тактике игры в футбол, развитие физических способностей (ловкости, быстроты и координации движения),
– подготовить команды для участия в соревнованиях различного уровня,
– сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям,

– популяризировать футбол как вида спорта и активного отдыха,
– создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена.

Воспитательный потенциал программы

Цель воспитания – личностное развитие учащихся и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества.

Задачи воспитания:

1) дать знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимые знания);
2) формировать и развивать личностные отношения к этим нормам, ценностям, традициям (их освоить и принять);
3) способствовать приобретению соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Отличительная особенность программы

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер. Детям разъясняется занимающая высокая идейная направленность Российской системы физического воспитания, большая государственная значимость её, подчёркивается повседневная забота Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально- волевые качества. Этому способствует чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особая роль, как средство воспитания, играет личный положительный пример руководителя кружка.

Особенность программы в том, что основными тренировочными средствами учащихся являются игра и игровые упражнения. Такова психологическая мотивация детей среднего возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства и методы тренировки. Большинство детей приходят в футбольную секцию не учиться футболу, а играть в него, и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и, во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола знает только один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно. В собственно футбольных тренировках есть два вида упражнений. Игровые всегда интересны детям, и они готовы заниматься ими все время. Другие - стандартные упражнения (передачи и остановки мяча в парах, разнообразные ведения и т. п.) - менее интересны. Одной из задач педагога является воплощение менее интересных, но очень полезных в плане обучения технике упражнений в форму соревнования или разнообразных эстафет.

Адресат программы

Программа адресована учащимся школы в возрасте 11-15 лет. Набор учащихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний на основании письменного заявления родителей. Количество детей в группах до 15 человек.

Величина, объем и интенсивность нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям подготовленности детей. При планировании учебно-тренировочной работы обязательно нужно учитывать возрастные особенности подростков.

Примерно с 11 лет методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается и в дальнейшем её изменение зависит в основном только от тренировок. Юные футболисты в этом возрасте готовы осваивать практически любые по сложности технические приёмы. Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего физического развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения подростка в юношу, а далее во взрослого. Эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств.

В возрасте от 11 до 15 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости, интенсивное развитие всей мускулатуры. В этом возрасте наблюдается также высокие темпы прироста мышечной ткани, с увеличением которой растет и сила.

В 11 - 15 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбудительных процессов. Главное в планировании тренировки для детей - найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения общей и специальной подготовки).

Объём и срок реализации программы – программа рассчитана на 1 год обучения, всего 72 часа.

Режим занятий – 72 часа в год, 1 раз в неделю, два академических часа по 45 минут с перерывом 10 мин.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся одного возраста, состав группы постоянный.

Планируемые результаты

Личностные:

В результате обучения по программе у учащихся:

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- будет сформировано желание вести здоровый образ жизни,
- будут воспитаны культура общения и правила поведения в социуме.

Метапредметные:

В результате обучения по программе у учащихся:

- будут сформированы и развиты такие качества личности, как смелость, решительность, уравновешенность, самостоятельность, целеустремленность.
- будет сформировано умение ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность,
- будут сформированы навыки самоконтроля;
- будут развиты целеустремлённость, уверенность, выдержка, самообладание.

Предметные:

В результате обучения по программе учащиеся:

- будут обладать широким кругом двигательных умений и навыков;
- овладеют тактикой игрой в нападении, защите;
- овладеют навыками разбора игры в нападении, защите;
- получат знания о спортивных играх: баскетбол, пионербол, русская лапта.

В конце обучения учащийся должен знать:

1. термины: остановки мяча, передачи, удары по воротам с движения;
2. разбор и правила игры в футбол;
3. роль капитана команды, его права и обязанности;
4. правила использования спортивного инвентаря;
5. причины травм на занятиях футболом и их предупреждение.

К концу года обучения учащийся должен уметь:

1. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
2. управлять своими эмоциями;
3. владеть игровыми ситуациями на поле;
4. владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
5. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
6. владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке;
7. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях деятельности и организации собственного досуга.

У учащегося будет сформировано и воспитано:

1. умение работать в группе, организовать общение, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, оказывать помощь другу;
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. желание принимать участие в соревнованиях и социально-массовых мероприятиях.

Воспитательный потенциал программы

В результате обучения по программе у учащихся:

1. произойдет осознание российской гражданской идентичности;
2. сформируются ценности самостоятельности и инициативы, готовность к саморазвитию;
3. будет формировано личностное самоопределение;
4. будет формирована мотивация к целенаправленной социально значимой деятельности;
5. сформируется внутренняя позиция личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Форма аттестации

Текущие формы контроля проводятся на каждом занятии: устный опрос, наблюдение, беседа.

Тематические формы контроля проводятся после прохождения раздела: сдача нормативов по ОФП, по СФП, результативность товарищеских игр и соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Журнал посещаемости, фотографии с занятий и с соревнований, протокол соревнований, грамота, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Промежуточная аттестация проводится в декабре – диагностическая карта на каждого ребёнка.

Итоговая аттестация проводится в мае при окончании освоения программы – диагностическая карта на каждого ребёнка.

Для диагностической карты промежуточной и итоговой аттестаций разработаны критерии оценивания *(Приложение 1).*

Открытое занятие, соревнование.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

– согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам площадь помещения для занятий, системы водоснабжения и отопления, воздухообмен, качество питьевой воды, уровень естественного и искусственного освещения, светопроёмы помещения, направленность светового потока, состояние источников искусственного освещения, температура воздуха в помещении соответствуют нормам;
– футбольное поле 20х40 с искусственным покрытием;
– комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
– комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
– комплект футбольных мячей (на команду);
– футбольные ворота;
– воротные сетки;
– компрессор для накачки мячей;
– стойки и «пирамиды» для обводки;
– видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
– DVD-диски о технических приёмах в футболе;

Раздаточный материал для родителей:
А) экипировка футболиста,
Б) правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу,
В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе;
– правила соревнований по футболу.

Информационное обеспечение

1. Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления» https://asou-mo.ru/
2. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» https://nsportal.ru/
3. ПДД детям https://www.youtube.com/channel/UCd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg

Видеоматериалы:

1. Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.
2. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.
3. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
4. Дриблингифинты. BennettVideoGroup, 71 мин., 2000.
5. Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella, 55 мин., 2001.
6. Супермастерство и удары головой. BennettVideoGroup, 100 мин., 2000.
7. Пеле: мастер и его метод. M.I.A. Sport, 60 мин., 1973.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Говорин Николай Алексеевич в1982 году окончил ОГИФК (Омский Государственный институт физической культуры) педагогический факультет, кафедра футбол-хоккей. Имеет высшую квалификационную категорию по должности педагог дополнительного образования. Награжден нагрудным знаком «Почетный работник общего образования Российской Федерации» за заслуги в области образования. Системно работает над развитием своей творческой индивидуальности, восприимчив к педагогическим инновациям, способен адаптироваться в меняющейся педагогической среде. Своими действиями обеспечивает эффективное решение профессионально - педагогических проблем и типичных профессиональных задач, возникающих в реальных ситуациях педагогической деятельности, они направлены на создание детского сплоченного коллектива через воспитание трудолюбия, усидчивости, терпеливости, взаимопомощи и взаимовыручки. Работа в секции построена на атмосфере не принужденного общения, свободного развития спортивного потенциала детей, взаимопомощи и взаимоуважения.
Принимает активное участие в городских мероприятиях, профессионально подходит к проведению занятий, проявляет добросовестное отношение к своим должностным обязанностям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименования раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие Правила по охране труда**	**1**	0,5	0,5	беседа устный опрос
2	**Безопасность дорожного движения**	**7**	**3,5**	**3,5**	
2.1	Дорога на занятия Безопасность на дороге	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.2	Правила дорожного движения для пешеходов	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.3	Поездка на общественных видах транспорта и на поезде	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.4	Дорожные знаки и дорожная разметка	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.5	Где можно и где нельзя играть Велосипед	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.6	Виды травм при ПДД	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.7	За городом. Глазами водителя Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**18**	**6**	**12**	наблюдение беседа приём нормативов
4	**Специальная физическая подготовка**	**16**	**6**	**10**	наблюдение устный опрос приём нормативов
5	**Игровая подготовка**	**10**	**2**	**8**	наблюдение устный опрос беседа соревнование товарищеская игра
6	**Техническая подготовка**	**18**	**4**	**14**	наблюдение устный опрос беседа соревнование
7	**Сдача контрольных нормативов**	**2**	**-**	**2**	наблюдение приём нормативов ОФП и СФП
	ИТОГО	**72**	**22**	**50**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие. Правила по охране труда
Теория – 0,5 ч. Практика – 0,5 ч.
Теория:
Знакомство с группой детей. Введение в курс обучения. Правила по охране труда. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.
Практика:
Круглый стол «Правила поведения на занятиях», игра на сплочение «Угадай кого нет».
Формы контроля:
Беседа, устный опрос.

2. Безопасность дорожного движения
Теория – 3,5 ч. Практика – 3,5 ч.
2.1 Дорога на занятия. Безопасность на дороге
Теория:
Безопасная дорога на занятия.
Правила поведения на улице и дороге
https://www.youtube.com/watch?v=CoWH0Medamc&list=UUd7nfSl020QwLZYt 9b0uQSg&index=18
Остановочный путь и скорость движения
https://www.youtube.com/watch?v=viyVApLni7k&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=17
Пешеходные переходы
https://www.youtube.com/watch?v=jQ0REpysTY&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=16
Нерегулируемые перекрестки
https://www.youtube.com/watch?v=Wl7w7g64DwI&list=UUd7nfSl020QwLZYt9 b0uQSg&index=15
Практика:
Круглый стол «Правила безопасного поведения на дороге»
Формы контроля:
Беседа, устный опрос.
2.2 Правила дорожного движения для пешеходов
Теория:
Светофор и регулируемый перекрёсток
https://www.youtube.com/watch?v=ktxNuVGjgY8&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b 0uQSg&index=14
Где ещё можно переходить дорогу
https://www.youtube.com/watch?v=BksXouRJpEs&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg&index=13
Регулировщик и его сигналы

https://www.youtube.com/watch?v=brxgAl6ne2E&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0 uQSg&index=12

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля:

Беседа, устный опрос.

2.3 Поездка на общественных видах транспорта и на поезде

Теория:

Правила поведения на железной дороге для детей
https://www.youtube.com/watch?v=Shq-l0cCxYQ
Поездка в автобусе и троллейбусе
https://www.youtube.com/watch?v=T8NvJGtuguU&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b 0uQSg&index=11
Поездка на трамвае и других видах транспорта
https://www.youtube.com/watch?v=vLD561z0kQU&list=UUd7nfSl020QwLZYt9 b0uQSg&index=10 *Практика:*

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля:

Беседа, устный опрос.

2.4 Дорожные знаки и дорожная разметка

Теория:

Дорожные знаки и дорожная разметка
1 часть
https://www.youtube.com/watch?v=qjr5ny5upC0&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b0 uQSg&index=9
2 часть
https://www.youtube.com/watch?v=B4FUnMALjEI&list=UUd7nfSl020QwLZYt9 b0uQSg&index=8
3 часть
https://www.youtube.com/watch?v=UKt48xksUoE&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b 0uQSg&index=7

Практика:

Викторина «Дорожные знаки» *(Приложение 2).*

Формы контроля:

Беседа, устный опрос.

2.5 Где можно и где нельзя играть. Велосипед

Теория:

Где можно и где нельзя играть
https://www.youtube.com/watch?v=CTeyNFWtcWM&list=UUd7nfSl020QwLZYt 9b0uQSg&index=6
Ты велосипедист
https://www.youtube.com/watch?v=dbsthUm_IVY&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b 0uQSg&index=3

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля:
Беседа, устный опрос.

2.6 Виды травм при ПДД

Теория:
Виды травм при ПДД
https://www.youtube.com/watch?v=Dw6CwCDyKtc&list=UUd7nfSl020QwLZYt 9b0uQSg&index=5
Как помочь при получении травм
https://www.youtube.com/watch?v=VGQyc7dEY_Q&list=UUd7nfSl020QwLZYt 9b0uQSg&index=4
Практика:
Обсуждение просмотренного видеоматериала.
Форма контроля:
Беседа, устный опрос.

2.7 За городом. Глазами водителя

Теория:
Поездка за город
https://www.youtube.com/watch?v=q1G82cam1Jg&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b 0uQSg&index=2
Дорога глазами водителя
https://www.youtube.com/watch?v=P6Z98mt5Mf8&list=UUd7nfSl020QwLZYt9b 0uQSg&index=1
Повторение пройденного материала
(правила поведения в общественном транспорте, на пешеходном переходе, дорожные знаки и т.д.)
Практика:
Викторина «Безопасность дорожного движения» *(Приложение 3).*
Форма контроля:
Беседа, устный опрос.

3. Общая физическая подготовка

Теория – 6 ч. Практика – 12 ч.

Теория:
Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.
Практика:
Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх).

Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в низкой стойке. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Формы контроля:

Наблюдение, беседа, приём нормативов.

4. Специальная физическая подготовка

Теория - 6 ч. Практика - 10 ч.

Теория:

Специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы по специальной физической подготовке для юных футболистов.

Практика:

Упражнения для развития быстроты.

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорение и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком сторону и ударом в цель).

Формы контроля:

Наблюдение, устный опрос, прием нормативов.

5. Игровая подготовка

Теория – 2 ч. Практика – 8 ч.

Теория:

Изучение соперника, выбор стратегии и тактики на игру. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный

состав, характеристика игроков. Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задание отдельным игрокам и звеньям. Изменение тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование10-минутного перерыва для отдыха исправления допущенных ошибок в игре команды. Изучение соперника, выбор стратегии и тактики на игру.

Практика:

- участие в соревнованиях
- контрольные и товарищеские игры.
- участие в районных и городских соревнованиях

Формы контроля:

Наблюдение, устный опрос, беседа, товарищеская игра, соревнование.

6. Техническая подготовка

Теория – 4 ч. Практика – 14ч.

Теория:

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивание кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практика:

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой

и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
Формы контроля:
Наблюдение, устный опрос, беседа, товарищеская игра, соревнование.

7. Сдача контрольных нормативов Практика – 2 ч.
Практика:
Тестирование футболистов по ОФП, технической, специальной подготовке в начале учебного года и в конце мая.
Формы контроля:
Наблюдение, сдача нормативов ОФП и СФП.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения
Словесные методы:
- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет

Наглядные методы:
- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод

Игровой метод
Непосредственная помощь тренера-педагога
Формы организации учебного занятия – практическое занятие, открытое занятие, мастер-класс, игра, беседа, соревнование.
Воспитательный потенциал программы
Методы воспитательного воздействия
– убеждение (рассказ, разъяснение, внушение, совет, дискуссия и т.д.),
– личный пример,
– упражнения (приучения),
– одобрение и осуждение,
– требование,
– поощрение (похвала, грамоты и дипломы за участие соревнованиях),

– стимулирующее оценивание,
– мотивация,
– контроль, самоконтроль и самооценка,
– создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности, свободный выбор решения задания.

Основной в работе педагога является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимно-оценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы проведения воспитательных мероприятий – беседы, культурно-массовые мероприятия, социально-значимые акции. Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и педагога должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной секции, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Форма организации образовательного процесса – групповая.
Учебно-тренировочное занятие в группе, участие в соревнованиях, тренировочная деятельность с учащимися.
Педагогические технологии — это систематичное последовательное воплощение на практике заранее проектированного учебно-воспитательного процесса.
Игровые технологии
(Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.)
Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.
Различают следующие классификации педагогических игр:
Основные принципы игровых технологий:
- умение моделировать, драматизировать;
- свобода деятельности;
- эмоциональная приподнятость;
- равноправие.

Цели образования игровых технологий обширны:
- дидактические: расширение кругозора, применение ЗУН на практике, развитие определенных умений и навыков;
- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;
- развивающие: развитие качеств и структур личности;
- социальные: приобщение к нормам и ценностям общества, адаптация к условиям среды.

В практической работе педагоги дополнительного образования часто используют готовые, хорошо проработанные игры с прилагаемым учебно-дидактическим материалом. Тематические игры связанны с изучаемым материалом, например, "Моделирование случаев из жизни", "Стихийное бедствие", "Путешествие во времени" и т.п. Особенностью таких занятий является подготовка учащихся к решению жизненно важных проблем и реальных затруднений. Создается имитация реальной жизненной ситуации, в которой ученику необходимо действовать.
Технология проведения учебного занятия-игры состоит из следующих этапов:
Этап подготовки (определение учебной цели, описание изучаемой проблемы, составление плана проведения и общее описание игры, разработка сценария, расстановка действующих лиц, договоренность об условиях и правилах, консультации).
Этап проведения (непосредственно процесс игры: выступления групп, дискуссии, отстаивание результатов, экспертиза).
Этап анализа и обсуждения результатов (анализ, рефлексия, оценка, самооценка, выводы, обобщения, рекомендации).

Технология личностно-ориентированного обучения
(И.С.Якиманская)
Использование различных личностно-ориентированных технологий позволяет каждому ученику принимать самое активное участие в практической деятельности на тренировке, осмысливать новые навыки с помощью своих товарищей, самостоятельно применять полученные знания.
Эта технология сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). Цельтехнологии личностно-ориентированного обучения максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.
Здоровьесберегающие технологии
Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.
Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.
Технологию, применительно к поставленной проблеме сохранения здоровья детей, можно определить как *здоровьесберегающую педагогическую деятельность*, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человеко-образующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.
Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. Здоровьесберегающая технология – это:
- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Алгоритм учебного занятия

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- организационный момент - сделать краткое введение в тренировку, которое должно помочь детям настроиться на занятие;
- основная часть - практика - дать каждому ребенку по мячу. Размеры и масса мяча должны соответствовать возрасту и двигательным возможностям детей (футбольный мяч №3, волейбольный мяч, теннисный мяч и т. д.); четко показывать и объяснять каждое упражнение; как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий;
- итог занятия - сделать краткое заключение, чтобы дети завершили тренировку с положительными эмоциями.

Каждое занятие должно включать разминку с элементами, относящимися к основной его цели. Как правило, в нее включаются доступные по координационной сложности и физической нагрузке упражнения без мяча: ходьба, разновидности бега, прыжки, упражнения — как индивидуальные, так и в парах, тройках и т.д. Важно, чтобы все они обладали высоким эмоциональным фоном, который способствует проявлению должной двигательной активности занимающихся.

Вторая часть (основная) тренировочного занятия должна быть посвящена формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков игры в футбол, а также игровой практике. После того как упражнение продемонстрировано, каждый ученик должен попробовать различные способы его выполнения, развивая творчество и инициативу, необходимые для ведения игры.

Как только дети поймут суть двигательного действия и научатся сами его выполнять, можно начинать отрабатывать его в парах. Парные виды деятельности позволяют успешно решать проблему обучения школьников с различным уровнем подготовленности.

В конце основной части занятия учебная игра должна использоваться для закрепления технических приемов. Желательно использовать игровое поле, поделив его на две или четыре части в зависимости от количества занимающихся. В игру можно ввести изменения, дополнения или ограничения с учетом технико-тактической подготовленности детей или предложить группе придумать собственную игру.

В заключительной части занятия рекомендуется рассмотреть один-два наиболее важных фрагмента из прошедшей тренировки, обсудить успехи и неудачи отдельных игроков. Можно предложить детям выполнить дома общеразвивающие физические упражнения или изучить литературу,

расширяющую представление о футболе, спортивной тренировке. В течение первых занятий следует уделить больше времени тренировочным упражнениям в технике с тем, чтобы затем успешно обучать тактике игры.

Дидактический материал

Прохождение программы, Методика обучения технике футбола детей, Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание, Нормативы по ОФП, Требования к уровню подготовки учащихся, Правила игры в футбол *(Приложение 4 - 9).*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35).
7. Указ Президента Российской Федерации от 17.05. 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».
8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05. 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
9. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
10. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. N 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.).
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 №751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации».

13. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (с изменениями и дополнениями).
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 сентября 2024 г. № 2501-р О Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 г.
15. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
16. Паспорт национального проекта «Национальный проект «Образование» (утв. Министерством просвещения РФ 19 ноября 2021 г.)
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
18. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467) с изменениями от 02.02.2021 №38, 21.04.2023 №302).
19. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.).
21. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
22. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
23. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №

882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
24. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
25. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций»).
26. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
27. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
28. Распоряжение Правительства Московской области от 28.07.2022 г. № 707-РП «Об организации работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Московской области».
29. Закон Московской области № 94/2013-ОЗ «Об образовании» (с изменениями Законы МО от 29.01.2024 г. № 1/2024-ОЗ и 13.09.2024 г. № 151/2024-ОЗ).
30. Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023 г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области».
31. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в) за подписью заместителя министра Ю.В. Картушина.
32. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 г. № 10825-13в/07).
33. Устав МБУ ДО «Центр Орбита».

Основная литература

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. - М.: Проспект, 2008. - 208 с.
2. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. -М.: Олимпийская литература, 2012. -164 с. Винокуров, О. В. Пеле: моногр. / О.В. Винокуров. - М.: Книжный клуб, 2001.
3. Владимир, Малов Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. - М.: Оникс -ЛИТ, 2008. - 636 с.
4. Гиффорд, Клайв. Все о футболе / КлайвГиффорд. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 108 с.
5. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2006. - 680 с.
6. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
7. Догановский, Дмитрий Зенит: история в лицах / Дмитрий Догановский. - М.: Иван Федоров, 2004. - 456 с.
8. Калянов, Г. Н. Московская футбольная лига 1910-1922 / Г.Н.
9. Коробейник, А. В. Футбол. Самоучитель игры / А.В. Коробейник. - Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2000. - 320 с.
10. Лекух, Дмитрий Мы к вам приедем… / Дмитрий Лекух. - М.: Ад Маргинем, 2014. - 255 с.
11. Малов, В. И. 100 великих футболистов / В.И. Малов. - М.: Вече, 2004. - 432

Интернет – источники

1. Акинфеев И.В. Сто пенальти от читателей.- Режим доступа: http://footballtrainer.ru/engine/download.php?id=3&area=static
2. Банников, Минязев, Босогонов, Стаин. Футбол. - Режим доступа:http://footballtrainer.ru/engine/download.php?id=1&area=static
доступа:http://lib.aldebaran.ru/author/simonyan_nikita/simonyan_nikita_futbol_tolko_ lko _li_igra/simonyan_nikita_futbol_tolko_li_igra.rtf.zip
3. Лепп, Е.В. Активные формы работы в практике дополнительного образования.- Режим доступа: https://infourok.ru/statya-aktivnie-formi-raboti-v-praktike-dopolnitelnogo-obrazovaniya-1014363.html
4. Полозов А., «Обучение футбола»
li_igra/simonyan_nikita_futbol_tolko_li_igra.rtf.zip

Литература для родителей и детей

1. Андреев С., Алиев Э., «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», №5, 2007
2. Власов А., «Мини-футбол в школу» «Спорт в школе», № 23.
3. Курамшина Ф., Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. М., 2007.
4. Садыкова С. Л., Лебедева Е. И. Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и внеурочное время. - Волгоград, 2008

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол 11-15 лет»

(стартовый уровень)

год: обучения:1

группа: 4

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	09	по расписанию	круглый стол игра беседа	2	Инструктаж по технике безопасности Правила по охране труда БДД-1 Дорога на занятия Безопасность на дороге	Гимназия РШ/1	беседа устный опрос
2	2	09	по расписанию	практическое занятие	2	Игровая подготовка	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа
3	3	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение
4	4	09	по расписанию	беседа мастер-класс практическое занятие	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа
5	1	10	по расписанию	практическое занятие	2	СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос
6	2	10	по расписанию	беседа практическое занятие	2	БДД-2 Правила дорожного движения для пешеходов СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос
7	3	10	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа
8	4	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа
9	5	10	по расписанию	беседа практическое занятие	2	СФП Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос
10	1	11	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа
11	2	11	по расписанию	беседа практическое занятие	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос товарищеская игра
12	3	11	по расписанию	беседа практическое занятие	2	БДД-3 Поездка на общественных видах транспорта и на поезде	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос приём нормативов

						СФП		
13	4	11	по расписанию	открытое занятие	2	Игровая подготовка Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа товарищеская игра
14	1	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа
15	2	12	по расписанию	практическое занятие	2	СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос приём нормативов
16	3	12	по расписанию	соревнование	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение соревнование
17	4	12	по расписанию	викторина беседа практическое занятие	2	БДД 4 Дорожные знаки и дорожная разметка СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос беседа приём нормативов
8	1	01	по расписанию	практическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос
19	2	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение
20	3	01	по расписанию	беседа практическое занятие	2	СФП Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос
21	1	02	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос беседа
22	2	02	по расписанию	практическое занятие	2	Игровая подготовка	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос беседа
23	3	02	по расписанию	беседа практическое занятие	2	БДД-5 Где можно и где нельзя играть Велосипед СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос
24	4	02	по расписанию	соревнование	2	Игровая подготовка	Гимназия РШ/1	наблюдение соревнование
25	1	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение
26	2	03	по расписанию	беседа практическое занятие соревнование	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос соревнование
27	3	03	по расписанию	практическое занятие		ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа

28	4	03	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос
29	1	04	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа
30	2	04	по расписанию	беседа мастер класс практическое занятие	2	Игровая подготовка Теория	Гимназия РШ/1	наблюдение беседа товарищеские игры
31	3	04	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение сдача нормативов
32	4	04	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/1	наблюдение сдача нормативов
33	5	04	по расписанию	беседа практическое занятие	2	БДД -6 Виды травм при ПДД СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос приём нормативов
34	1	05	по расписанию	беседа практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/1	наблюдение товарищеские игры
35	2	05	по расписанию	беседа викторина практическое занятие	2	БДД -7 За городом. Глазами водителя Повторение пройденного материала СФП	Гимназия РШ/1	наблюдение устный опрос приём нормативов
36	3	05	по расписанию	практическое занятие	2	Сдача нормативов	Гимназия РШ/1	сдача нормативов ОФП и СФП

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол 11-15 лет»
(стартовый уровень)

год: обучения:1

группа: 2

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	09	по расписанию	круглый стол игра беседа	2	Инструктаж по технике безопасности Правила по охране труда БДД-1 Дорога на занятия Безопасность на дороге	Гимназия РШ/2	беседа устный опрос

2	2	09	по расписанию	практическое занятие	2	Игровая подготовка	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
3	3	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение
4	4	09	по расписанию	беседа мастер-класс практическое занятие	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
5	1	10	по расписанию	практическое занятие	2	СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос
6	2	10	по расписанию	беседа практическое занятие	2	БДД-2 Правила дорожного движения для пешеходов СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос
7	3	10	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
8	4	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
9	5	10	по расписанию	беседа практическое занятие	2	СФП Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос
10	1	11	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
11	2	11	по расписанию	беседа практическое занятие	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос товарищеская игра
12	3	11	по расписанию	беседа практическое занятие	2	БДД-3 Поездка на общественных видах транспорта и на поезде СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос приём нормативов
13	4	11	по расписанию	открытое занятие	2	Игровая подготовка Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа товарищеская игра
14	1	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
15	2	12	по расписанию	практическое занятие	2	СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос приём нормативов
16	3	12	по расписанию	соревнование	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение соревнование
17	4	12	по расписанию	викторина беседа практическое занятие	2	БДД 4 Дорожные знаки и дорожная разметка СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос беседа приём

								нормативов
8	1	01	по расписанию	беседа практическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности БДД-5 Где можно и где нельзя играть Велосипед СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос
19	2	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение
20	3	01	по расписанию	беседа практическое занятие	2	СФП Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос
21	1	02	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос беседа
22	2	02	по расписанию	практическое занятие	2	Игровая подготовка	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос беседа
23	3	02	по расписанию	практическое занятие	2	СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос
24	4	02	по расписанию	соревнование	2	Игровая подготовка	Гимназия РШ/2	наблюдение соревнование
25	1	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение
26	2	03	по расписанию	беседа практическое занятие соревнование	2	Техническая подготовка Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос соревнование
27	3	03	по расписанию	практическое занятие		ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
28	4	03	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос
29	1	04	по расписанию	практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа
30	2	04	по расписанию	беседа мастер класс практическое занятие	2	Игровая подготовка Теория	Гимназия РШ/2	наблюдение беседа товарищеские игры
31	3	04	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение сдача нормативов
32	4	04	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП	Гимназия РШ/2	наблюдение сдача нормативов
33	5	04	по расписанию	беседа практическое занятие	2	БДД -6 Виды травм при ПДД СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос приём нормативов

34	1	05	по расписанию	беседа практическое занятие	2	Техническая подготовка	Гимназия РШ/2	наблюдение товарищеские игры
35	2	05	по расписанию	беседа викторина практическое занятие	2	БДД -7 За городом. Глазами водителя Повторение пройденного материала СФП	Гимназия РШ/2	наблюдение устный опрос приём нормативов
36	3	05	по расписанию	практическое занятие	2	Сдача нормативов	Гимназия РШ/2	сдача нормативов ОФП и СФП

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

теоретические знания

в ***высокий***	свободно владеет терминологией, уровень теоретических знаний полностью соответствует программным требованиям
в/с ***выше среднего***	владеет терминологией, уровень теоретических знаний практически соответствует программным требованиям
с ***средний***	терминологию знает, но иногда забывает, уровень теоретических знаний не полностью соответствует программным требованиям
н/с ***ниже среднего***	терминологией владеет слабо, уровень теоретических знаний слабо соответствуют программным требованиям
н ***низкий***	терминологию не знает, теоретическими знаниями не владеет

практические умения и навыки

в ***высокий***	работает уверенно, не боится ошибок, обнаруживает и исправляет их самостоятельно, быстро овладевает навыками и умениями, устойчивы внимание и познавательный интерес, склонен к логическому переносу
в/с ***выше среднего***	работает самостоятельно, но ошибки исправляет после замечаний педагога, внимателен, интересуется процессом работы
с ***средний***	выполняет задания, периодически допуская ошибки, исправляет их при помощи педагога, внимание рассеяно, познавательный интерес неустойчив, требуется большое количество упражнения для усвоения умений и навыков
н/с ***ниже среднего***	есть желание выполнять задания, но допускает много ошибок, которые исправить самостоятельно не может, не внимателен, познавательный интерес отсутствует, трудности в освоении умений и навыков
н ***низкий***	нет интереса к занятиям, делать ничего не желает, фактически не овладевает умениями и знаниями, не восприимчив к помощи

коммуникативно-социальные навыки

в ***высокий***	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с детьми, правильно выстраивает отношения со взрослыми, проявляет большое желание участвовать в соревнованиях, социально значимых акциях и культурно-массовых мероприятиях
в/с ***выше среднего***	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с большинством детей, отношения со взрослыми почти всегда разумно выстроены, участвует в соревнованиях, социально-значимых акциях и культурно-массовых мероприятиях
с ***средний***	мало общается с детьми; не всегда адекватно общается со взрослыми, желание участвовать в соревнованиях, социально-значимых акциях и культурно-массовых мероприятиях зависит от настроения
н/с ***ниже среднего***	контакт в группе с детьми зависит от настроения, с детьми хочет общаться, но не получается; со взрослыми общается с трудом, безразличен к участию в соревнованиях, социально-значимых акциях и культурно-массовых мероприятиях
н ***низкий***	не общителен в группе; нет представления как надо себя вести со взрослыми, отказывается принимать участие в соревнованиях, социально-значимых акциях и культурно-массовых мероприятиях

Приложение 2

ВИКТОРИНА «ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ»

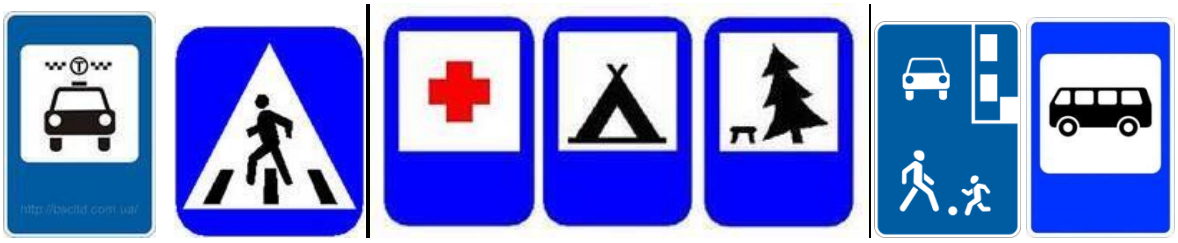
Предупреждающие знаки - форма треугольника, поле белое с красной каймой – предупреждают водителей и пешеходов о возможной опасности и др.



Запрещающие знаки - форма круга, цвет поля белый с красной каймой по окружности – запрещают водителям некоторые маневры: превышения скорости, остановки, стоянки и др.



Информационно - указательные и знаки сервиса - форма четырехугольника, поле синее – оповещают водителей, пассажиров о местах расположения стоянок, пунктов питания, больниц и др.



Приложение 3

ВИКТОРИНА «Знатоки БДД»

1. Из каких элементов состоит улица?
2. Что такое тормозной путь машины?
3. Когда у машины тормозной путь длиннее – в сухую или дождливую погоду?
4. Как надо вести пешеходу на островке безопасности?
5. Какие бывают пешеходные переходы?
6. Как обозначаются нерегулируемые пешеходные переходы?
7. Как водитель информирует всех о повороте?
8. Как надо переходить нерегулируемый перекрёсток?
9. Как надо переходить регулируемый перекрёсток?
10. Из каких элементов состоит загородная дорога?
11. Для кого предназначена обочина?
12. Как должен двигаться пешеход по загородной дороге?
13. Какие типы железнодорожных переездов бывают?
14. Если горит зелёный свет светофора для пешехода, как безопасно перейти дорогу?
15. Как идти по дороге без тротуара?
16. Можно ли в наушниках переходить проезжую часть?

Приложение 4

ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В ходе начального обучения технике владения мячом необходимо правильно расставлять приоритеты. В период с 6 до 10 лет мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов:

Ведение мяча:

– внутренней и внешней сторонами подъема;
– с разной скоростью и сменой направления;
– с обводкой стоек;
– с применением обманных движений; – после остановок разными способами.

1. Жонглирование мячом: – одной ногой (стопой);

– двумя ногами (стопами);
– двумя ногами (бедрами);
– с чередованием «стопа-бедро» одной ногой; – с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами.

2. Остановки мяча:
   – подошвой и разными частями Передачи мяча:
   – короткие и средние;
   – выполняемые разными частями стопы.
3. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)
4. Отбор мяча у соперника
5. Вбрасывание мяча из аута

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3-разовых занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первый год нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: ведение, удары, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения разностороннего физического развития детей. Предлагаемая программа составлена с учетом всего выше сказанного, в ее

основе лежит принцип многократного повторения одного и того же технического приема в различных игровых и стандартных упражнениях.

Основы подготовки

Обучение будет наиболее эффективным, если дети будут выполнять упражнения с мячом и без мяча не только в футбольном объединении, но также дома и на улице, во дворе.

Дома: объясните детям, что утром надо выполнять элементарную зарядку, в которую должны входить упражнения на равновесие (стойка на одной ноге), гибкость, а также упражнения с маленьким мячом (например, для большого тенниса). Любые упражнения с мячом можно выполнять в квартире или рядом с домом на улице: жонглирование разными частями тела, ведение мяча и т. п.

На улице: играть в футбол с друзьями. Обязательно, чтобы это происходило в безопасном месте. Желательно играть на площадке небольших размеров. В этом случае контакты с мячом будут частыми и, следовательно, игрок будет совершать много ведений и обводок.

В футбольной объединении: два-три занятия и один игровой день в течение недели. При планировании нагрузок для детей этого возраста нужно понимать, что направленность в них будет смешанная. Поэтому педагог должен определить для себя несколько типовых в которых игры будет сочетаться с упражнениями, обучающими основным элементам футбола.

Тренировочные занятия для детей 6-10лет)

Дети, впервые придя на тренировку, очень хотят играть в футбол, но, как правило, еще не умеют обращаться с мячом. Поэтому основными для них на начальном этапе будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития ловкости, равновесия, координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Приложение 5

Методика обучения технике футбола детей

Основные положения начальной подготовки.

- Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей. В современном футболе особенно востребованы игроки, чье индивидуальное техническое мастерство позволяет им эффективно действовать на насыщенных соперником участках поля.
- Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, здесь действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, и тренировочный процесс должен строиться на их основе. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе обучения эффективной технике лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же приема вначале в стандартных, а затем в разнообразных игровых условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические

приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Хорошую черту дворового футбола - многократное повторение технических приемов - мы должны воспроизвести в организованных условиях.

- Обучение техническим приемам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно научиться писать буквы, затем эти буквы сложить в слова, потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Так же и в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода.

Приложение 6

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся всех групп в начале каждого учебного года представляют справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное

чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие - Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления.

4. Рациональное питание.

Приложение 7

НОРМАТИВЫ ПО ОФП

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		11-12	13-14	15
1.	Бег 30 м (с)	5,0	4,8	4,6
2.	Бег 300 м (с)	58	56	54
3.	6 – минутный бег (м.)	1350	1400	1450
4.	Прыжок в длину с места (см.)	175	180	190
5.	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	6,2	6,0	5,8
6.	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	50	55	60
7.	Жонглирование мячом (количество ударов)	15	25	35

Приложение 8

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее

трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не будет засчитываться. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в объединении.

Приложение 9

ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ

За грубое нарушение игрок получает жёлтую карточку, за повторное — получает красную карточку и удаляется с поля. Такая система утвердилась с чемпионата мира.

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в

общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB). Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны. Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель. Футбольное поле. Стандартные размеры футбольного поля. Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зелёного цвета. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот. Принималось решение о том, что размер поля должен составлять 100—110 м (110—120 ярдов) в длину и минимум 64—75 м (70—80 ярдов) в ширину, однако затем обязательность этого требования была приостановлена. Разметка поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); эти линии входят в площади, которые они ограничивают. Все линии должны быть одинаковой ширины. Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми линиями; две короткие линии — лицевыми линиями или линиями ворот, так как на них

располагаются ворота. Поле делится на две половины с помощью средней линии, соединяющей середины боковых линий. Посередине средней линии делается отметка центра поля — сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). Вокруг центра поля проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). С отметки центра поля в начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после каждого забитого гола, выполняется начальный удар. При исполнении начального удара все игроки должны находиться на своих половинах поля, а соперники выполняющей удар команды — и за пределами центрального круга. На каждой половине поля размечается площадь ворот — зона, из пределов которой выполняется удар от ворот.

Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Таким образом, размеры площади ворот — 18,32 м (20 ярдов) на 5,5 м (6 ярдов).

На каждой половине поля размечается штрафная площадь — зона, в которой вратарь может играть руками, а в ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение, наказуемое штрафным ударом, будет назначен 11-метровый удар.

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. Размеры штрафной площади, таким образом — 40,32 м (44 ярда) на 16,5 м (18 ярдов). В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м (12 ярдов) от неё, наносится одиннадцатиметровая отметка — сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м (10 ярдов), центр которой находится на одиннадцатиметровой отметке. Данная дуга используется для расположения игроков команд при пробитии одиннадцатиметрового удара.

В каждом из четырёх углов поля проводится дуга радиусом 1 м (или 1 ярд) с центром в углу поля, ограничивающая сектор для исполнения угловых ударов. На расстоянии 9,15 м (10 ярдов) от границ угловых секторов у боковых линий и линий ворот могут быть нанесены отметки (с внешней стороны линий, примыкающие к ним под прямым углом), используемые для определения расстояния, на котором находятся игроки при исполнении углового. Также у каждого угла поля обязательно ставятся флаги на флагштоках высотой не менее 1,5 метра (5 футов), не имеющих сверху заострений. **Футбольный мяч**

Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол, параметры которого регламентируются Правилом 2 Правил игры в футбол. Мяч состоит из 3 частей: покрышки, подкладки и камеры. Покрышка — верхняя оболочка мяча, по которой наносятся удары. Подкладка — средняя оболочка мяча, от толщины которой зависит

прочность мяча (чем толще, чем прочнее). Камера — центральная оболочка мяча, в которую закачивается воздух для более удобного нанесения ударов.

Мяч в игре и не в игре

Мячи под буквами A, B и C находятся в игре, а мяч D — не в игре. Игрок выполняет штрафной удар, а «стенка» из игроков команды соперника старается блокировать удар.

В футболе бывают стандартные положения.

Стандартными положениями в футболе являются штрафные, свободные, угловые и прочие удары, которые наносятся по сигналу судьи.

Начальный удар. Наносится в начале каждого тайма, а также — после каждого забитого мяча. Назначается с центральной точки поля (в центральном круге). Вбрасывание мяча (аут). Бросается руками из-за боковой линии. Назначается после того, как мяч эту самую боковую линию пересёк. При этом аут бросает соперник игрока, которого мяч коснулся последним перед уходом за боковую линию.

Удар от ворот. Наносится вратарём после того, как мяч полностью пересёк линию ворот (вне территории ворот) от игрока нападавшей команды. Угловой удар. Наносится игроком нападающей команды из углового сектора. Назначается в случае, если мяч полностью пересекает линию ворот (вне территории ворот) от игрока защищавшейся команды.

Свободный удар. Назначается в случае опасной игры против соперника (несостоявшееся нарушение) в ворота команды, которая совершила опасную игру. Пробивается с точки, где произошёл момент опасной игры. Гол, забитый прямым ударом со свободного, не засчитывается.

Штрафной удар. Назначается в случае нарушения правил в ворота команды, нарушившей правила. Может быть назначен только за пределами штрафной площадки команды-нарушителя (в случае, если фол произошёл в пределах штрафной, назначается пенальти). Штрафной также, как и свободный удар пробивается с точки нарушения. Гол, забитый прямым ударом со штрафного, засчитывается. Пенальти. Наносится со специальной отметки, расположенной в 11 метрах от ворот. Назначается в случае, если игрок нарушает правила в своей штрафной. Спорный мяч. Совершается судьёй, скидывающим мяч между двумя игроками-соперниками. Назначается в случае, если игра была остановлена в ситуации, не связанной с правилами. Напоминает хоккейное вбрасывание.