

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 имени Героя России Валерия Иванова»
Города Волжска Республики Марий Эл**

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 11 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ СШ № 2
А. Н. Арзеева
«27» августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для общеобразовательных организаций
(школьных спортивных клубов)
по виду спорта «Футбол»**

ID 10195

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: дети 11-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 68 часа

Разработчики программы: Чекуров Алексей Андреевич,

Учитель физической культуры МОУ СШ № 2

Г. Волжск, 2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «О реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 20.09.2021 года № 828 «О внедрении модели реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с 01.01.2021 г.).

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Футбол, как средство оздоровления для детей дошкольного и начального школьного возраста, характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Отличительная особенность программы

Основой подготовки обучающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 11-15 лет.

Срок освоения: программы 1 год (34 недели).

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый.

Форма обучения: очная.

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий: в форме урока, ограниченного временем (45 мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю по 2 часа.

1.2. Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся средствами футбола, укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приемам и элементам игры в футбол, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие (предметные)

- приобрести начальные знания в области футбола;
- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;

Развивающие (метапредметные):

- Развивать мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- способствовать развитию толерантности общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей.

Воспитательные (личностные):

- формировать интерес учащихся к двигательной деятельности;
- формировать способность самостоятельно выполнять физические упражнения;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать общую культуру личности ребенка, способность адаптироваться в современном обществе.

1.3. Объем программы: 68 часов.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Роль физических способностей в достижении высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Место занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и тренировок. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика:

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- плечевого сустава
- спины
- ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практика:

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа - хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, то же самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

4. Техническая подготовка

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позитивного нападения в зоне защиты.

Практика:

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью подъема (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

«Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

При единоборстве с соперником, находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, 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), с рук (с воздуха) на точность.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

5. Тактическая подготовка

Теория: Понятие тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

6. Соревновательная деятельность

Теория: Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Практика: Учебно-тренировочные игры в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам), матчевые встречи, соревнования, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория: Техника выполнения контрольных тестов.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся

Должны знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях футболом.
2. Правила личной гигиены.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Должны уметь:

1. Владеть основами техники.
2. Владеть начальными тактически действиями.
3. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- развитие внимания и памяти;
- развитие когнитивно-познавательной сферы;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основании имеющихся знаний, умений, опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия базового уровня, использовать их в соревновательной деятельности;
- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные результаты освоения обучающимися содержания программы по футболу являются:

- усвоение и расширение тематического словаря;
- формирование пространственного воображения;
- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

| № | Содержание | Кол-во часов | | | Формы промежуточной аттестации/ контроля |
|----|---|--------------|----------|--------|--|
| | | Общее | практика | теория | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 3 | | | |
| | Строение организма | | | 1 | беседа |
| | Правила игры в футбол | | | 2 | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка: | 42 | | | |
| | общеразвивающие упражнения без предметов | | 7 | 1 | текущий контроль, диагностика |
| | общеразвивающие упражнения с предметами | | 7 | 1 | |
| | строевые упражнения | | 2 | 1 | |
| | акробатические упражнения | | 6 | 1 | |
| | легкоатлетические упражнения | | 6 | 1 | |
| | спортивные и подвижные игры | | 8 | 1 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 15 | | | |
| | упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости | | 3 | 1 | текущий контроль, диагностика |
| | упражнения для развития ловкости и прыгучести | | 3 | 1 | |
| | упражнения для развития, необходимых при приеме и передаче мяча | | 3 | 1 | |
| | упражнения для развития, необходимых при выполнении подачи мяча | | 4 | 1 | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 28 | | | |
| | техника игры: | | | | текущий контроль, диагностика |
| | удары по мячу различными способами | | 3 | 1 | |
| | остановки мяча различными способами | | 2 | 1 | |
| | ведение мяча и обманные движения (финты) | | 3 | 1 | |
| | отбор мяча | | 2 | 1 | |
| | выбрасывание мяча | | 1 | 1 | |
| | техника игры вратаря | | 1 | 1 | |
| | тактика игры: | | | | |
| | правильный выбор места | | 1,5 | 0,5 | |
| | выход на позицию | | 1,5 | 0,5 | |
| | отбор мяча | | 1,5 | 0,5 | |
| | тактика игры вратаря | | 1,5 | 0,5 | |
| | тактика игры защитника | | 1,5 | 0,5 | |
| | тактика игры защитника | | 1,5 | 0,5 | |
| | тактика игры защитника | | 1,5 | 0,5 | |
| 5. | Учебные и тренировочные игры | 6 | 5 | 1 | зачет |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 5 | 4,5 | 0,5 | результат игры |

| | | | | | |
|-----------|---------------------------------|-----|----|----|---------------------------------------|
| 7. | Контрольно-переводные нормативы | 3 | 3 | - | контрольно-тестовые упражнения, зачет |
| ИТОГО (ч) | | 102 | 78 | 24 | |

2.2. Календарный учебный график

| Мес яц | № п/п | Число | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----------|----------|-------|--|---------------------|-------------------------------|
| Сентябрь | 1 | | Теория. Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии | Спортивный зал | текущий контроль, диагностика |
| | 2 | | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 3 | | Отбор мяча толчком плечо в плечо | Спортивный зал | текущий контроль, диагностика |
| | 4 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Спортивный зал | текущий контроль, диагностика |
| | 5 | | Удар по летящему мячу средней частью подъема | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 6 | | Совершенствование резаных ударов | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 7 | | Продолжение обучения остановки мяча грудью | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 8 | | Совершенствование техники ведения мяча | Спортивный зал | Текущий контроль |
| Октябрь | 9 | | Теория. Отбор мяча подкатом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 10 | | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 11 | | Продолжение обучения финту уходом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 12 | | Продолжение обучения финту ударом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 13 | | Совершенствование тактики игры вратаря | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 14 | | Совершенствование техники перемещений и владения мячом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 15 | | Совершенствование техники передвижения игрока | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 16 | | Двухсторонняя игра | Спортивный зал | Текущий контроль |
| Ноябрь | 17 | | Теория. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 18 | | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 19 | | Совершенствование резаных ударов | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 20 | | Вбрасывание мяча из-за боковой | Спортивный | Текущий |

| | | | | | |
|---------|----|--|--|----------------|------------------|
| | | | линии | зал | контроль |
| | 21 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 22 | | Совершенствование техники игры полузащитника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 23 | | Продолжение обучения обманным движениям | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 24 | | Совершенствование техники передвижения игрока. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| Декабрь | 25 | | Теория. Двухсторонняя игра | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 26 | | Продолжение обучения удару по катящемуся мячу внешней частью подъема | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 27 | | Совершенствование резаных ударов | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 28 | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 29 | | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 30 | | Совершенствование техники игры нападающего | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 31 | | Проверка знаний основных правил игры в футбол Техника передвижения игрока | стадион | Текущий контроль |
| Январь | 32 | | Теория. Ведение мяча | стадион | Текущий контроль |
| | 33 | | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | стадион | Текущий контроль |
| | 34 | | Контрольно- переводные нормативы | стадион | Зачет |
| | 35 | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | стадион | Текущий контроль |
| | 36 | | Совершенствование техники передвижения игрока Совершенствование техники ведения мяча | стадион | Текущий контроль |
| | 37 | | Отбор мяча толчком плечо в плечо | стадион | Текущий контроль |
| | 38 | | Отбор мяча подкатом | стадион | Текущий контроль |
| Февраль | 39 | | Теория. Т/Б на спортивных играх | стадион | Текущий контроль |
| | 40 | | Основные правила игры в футбол | стадион | Текущий контроль |
| | 41 | | Удар внутренней стороной стопы. | стадион | Текущий контроль |
| | 42 | | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | стадион | Текущий контроль |

| | | | | | |
|--------|----|--|--|----------------|------------------|
| | 43 | | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | стадион | Текущий контроль |
| | 44 | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | стадион | Текущий контроль |
| | 45 | | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | стадион | Текущий контроль |
| | 46 | | Теория. Удар по летящему мячу средней частью подъема | стадион | Текущий контроль |
| Март | 47 | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | стадион | Текущий контроль |
| | 48 | | Обманные движения (финты) | стадион | Текущий контроль |
| | 49 | | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | стадион | Текущий контроль |
| | 50 | | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | стадион | Текущий контроль |
| | 51 | | Удар по летящему мячу средней частью подъема | стадион | Текущий контроль |
| | 52 | | Удар по мячу средней частью лба | стадион | Текущий контроль |
| | 53 | | Удар боковой частью лба | стадион | Текущий контроль |
| | 54 | | Теория. Остановка мяча грудью | Спортивный зал | Текущий контроль |
| Апрель | 55 | | Совершенствование техники ведения мяча | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 56 | | Отбор мяча толчком плечо в плечо | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 57 | | Отбор мяча подкатом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 58 | | Совершенствование техники перемещений и владения мячом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 59 | | Финт уходом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 60 | | Финт остановкой | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 61 | | Совершенствование тактики игры защитника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 62 | | Теория. Совершенствование техники перемещений и владения мячом | Спортивный зал | Текущий контроль |
| Май | 63 | | Продолжение обучения обманным движениям | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 64 | | Удар внутренней стороной стопы Двухсторонняя игра | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 65 | | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 66 | | Совершенствование техники удара носком Вбрасывание мяча из-за боковой линии | Спортивный зал | Текущий контроль |

| | | | | | |
|--|----|--|--|--------------------|---------------------------|
| | 67 | | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | Спортивный зал | Текущий контроль |
| | 68 | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии Контрольные нормативы | стадион стадион | Текущий контроль Зачет |

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Стандартное футбольное поле с искусственным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная, спортивная форма тренировочная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Барьеры;
- Мяч мини-футбольный тренировочный;
- Перчатки вратарские;
- Фишки тренировочные;
- Скакалка.

Информационное обеспечение:

- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- Видеоматериалы о тактике защиты и нападения;
- Материалы (инструкции) по правилам поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, правила организации соревнований по футболу;
- Карточки с общеразвивающими упражнениями;
- Карточки со схемами технических действий;
- Карточки с заданиями;
- Видеозаписи с записью игр в футбол различного уровня;
- Видеозаписи техники выполнения упражнений;
- Демонстрационные плакаты (правила игры в футбол, жесты судей, техника выполнения бросков и т.д.).

Кадровое обеспечение:

| ФИО педагога, реализующего программу | Должность, Место работы | Образование |
|--|----------------------------|-------------|
| | | |

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование;
- Контрольно-переводные нормативы;
- Участие в соревнованиях и турнирах по футболу.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения.

Лицам, проходящим обучение по программе, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе обучения.

2.5. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по футболу

| Контрольные упражнения (единицы измерения) | возраст | «5» | «4» | «3» |
|--|---------|--------------|-----------|-------------|
| ОФП: бег 30м (сек.) | 6 | 10,0 | 10,5 | 11,5 |
| | 7 | 8,0 | 9,5 | 10,5 |
| | 8 | 7,0 | 7,5 | 8,0 |
| бег 300м (сек.) | 6 | - | - | - |
| | 7 | 85,0 | 90,0 | 95,0 |
| | 8 | 70,0 | 75,0 | 80,0 |
| прыжки в длину с места (см) | 6 | 120 | 115 | 110 |
| | 7 | 140 | 135 | 130 |
| | 8 | 155 | 150 | 145 |
| СФП: бег 30м с ведением мяча (сек.) | 6 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| | 7 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| | 8 | 7,5 | 8,0 | 8,5 |
| Вбрасывание мяча на дальность (м.) | 6 | 3 | 2,5 | 2 |
| | 7 | 4 | 3 | 2 |
| | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 6 | 10,9 и менее | 11,8-11,3 | 12,2 и выше |
| | 7 | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и выше |
| | 8 | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| Техническая подготовка: удары по мячу на точность (число показаний из 5 ударов) | 6 | 2 | 1 | - |
| | 7 | 2 | 1 | - |
| | 8 | 3 | 2 | 1 |
| жонглирование мячом (кол-во раз) | 6 | 3 | 2 | 1 |
| | 7 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | 8 | 4 | 3 | 2 |
|--|---|---|---|---|

2.7. Методические материалы

Методические особенности реализации программы.

Занятия футболом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

Фронтальная форма обучения (по подгруппам) позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Методика обучения

В работе с детьми школьного возраста наиболее востребованными являются *наглядные методы*, особенно на начальных этапах обучения. Методы наглядности основаны на комплексном включении словесной речи. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. (для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека);

- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами (для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях);

- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами,

- демонстрация материала с помощью компьютеров, телевизоров, проекторов и т.п., является одним из наглядных методов, дающих широкие возможности обучения детей.

Словесные методы: методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, пояснение, словесная инструкция, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.

Практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимися навыков игры.

В качестве методических приемов на занятии чаще всего используются описания упражнений и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация

должна состоять из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий.

Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов).

Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

Структура занятия.

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

Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовку к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В подготовительной части занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения

подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- воспитание нравственных качеств учащихся;
- привитие навыков и умений самостоятельного выполнения заданий.

Нагрузка должна нарастать по объему и по интенсивности.

В заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.).

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы, используемые в процессе реализации Программы:

Игровой метод придаёт учебно-тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание игровой ситуации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие двигательных элементов, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

План воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие | Сроки |
|------------------|---|--|
| 1. | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март |
| 2. | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 3. | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся» | сентябрь |
| 4. | Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 5. | Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки | сентябрь-июль |
| 6. | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 7. | Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом» | ноябрь |
| 8. | Беседы о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС | в течение года |
| 9. | Беседы о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся | в течение года |
| 10. | Контроль за успеваемостью воспитанников | постоянно в течение года |
| 11. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно- массовых мероприятий |
| 12. | Участие в соревнованиях, товарищеских встречах и открытых мероприятиях | в течение года |
| 13. | Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников | в течение года |
| 14. | Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся | по календарю |
| 15. | Беседа: «Осторожно – тонкий лед». | ноябрь |
| 16. | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 17. | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 18. | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 19. | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков | март |
| 20. | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков | апрель |
| 21. | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |

2.7. Список литературы и электронных источников

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.:Основа, 1993
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996
4. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого. - М.: ФиС, 1971
6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1978
7. Чанади А. Футбол. Техника. Пер. с венгерского Помивктова В.М. - М.: ФиС. 1978
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. - М.: ФиС, 1981
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. - М.: ФиС, 1985
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер. с немецкого Милютин В.П.- М.: ФиС, 1976
11. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.-М.: Советский спорт, 2010
- 12.Кузнецов А.А.Футбол. Настольная книга детского тренера.- М.: Олимпия; Человек, 2007
13. Электронные ресурсы

Электронные ресурсы:

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru/sub/>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. Учебник. Футбол: <https://academy.pfc-cska.com/school>