

Управление образования Полысаевского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 44  
с углубленным изучением отдельных предметов"

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ № 44»  
\_\_\_\_\_ Майорова О.К.  
от «29» августа 2023 г. № 94



**СПОРТИКА**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мир спортивных игр. Футбол»

Базовый уровень  
Возраст обучающихся: от 11 до 16 лет.  
Срок реализации: — 1 учебный год

Составитель  
Шатунова Мария Валерьевна,  
учитель физической культуры

г. Полысаево, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	6
<b>1.3.1.</b> Учебно-тематический план .....	6
<b>1.3.2.</b> Содержание учебно-тематического плана .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	14

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....

2.1. Календарный учебный график .....	14
2.2. Условия реализации программы .....	14
2.3. Формы аттестации / контроля .....	15
2.4. Оценочные материалы .....	16
2.5. Методические материалы .....	16
2.6. Список литературы .....	18

ПРИЛОЖЕНИЯ №1.....	20
--------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЯ №2.....	26
--------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЯ №3.....	27
--------------------	----

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир спортивных игр. Футбол» (далее Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Методические рекомендации Министерства просвещения России 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.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 г №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области.

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019г. № 740 "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области".

- Устав МБОУ «СОШ № 44».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир спортивных игр. Футбол» физкультурно-спортивного направления способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, укреплению мышц, улучшению работы кровеносной и дыхательной систем. Занимаясь футболом, у учащихся развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Актуальность программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Игра в футбол имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

**Отличительные особенности программы** заключаются в следующем:

Естественность движений. В основе футбола лежат естественные движения — бег, прыжки, удары по мячу, передачи. Ими легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому футбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры — «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия футболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка

меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Эффективное управление футбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса футболиста с учетом возрастных, психолого- педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы: с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают; а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать, в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе до 15 человек.

**Адресат программы:**

Программа адресована постоянной группе детей в составе до 15 человек. Возраст детей 11-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма обучения — очная.

**Форма организации** детей на занятии:

тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные сборы;

медико-восстановительные мероприятия;

инструкторская и судейская практика;

промежуточная (итоговая) аттестация занимающихся.

**Форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий Режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год для детей и подростков с 7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. Количество часов в год 70 ч.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей через обучение игры в футбол.

**Задачи программы:**

**1. Личностные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни,

укреплению здоровья.

**2. Метапредметные:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

**3. Предметные (образовательные):**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**1.3. Содержание программы.**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

№ п/ п	наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
2	Основы техники	15	1	14	Опрос, наблюдение, демонстрация, соревнования
3	Основы тактики	12	1	11	Опрос, наблюдение, демонстрация, соревнования
4	Общая физическая подготовка	6	-	6	Опрос, наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Опрос, наблюдение, демонстрация, соревнования
6	Игровая подготовка	12	-	12	Наблюдение, соревнования

7	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	Опрос, наблюдение, демонстрация
8	Соревнования	8	-	8	Наблюдение, демонстрация
9	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Опрос, демонстрация, наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	

### 13.2.Содержание учебно-тематического плана

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе.

#### 1. *Вводное занятие (1 ч.)*

##### *Теория*

История футбола и основные футбольные термины. История современного футбола. Знакомство с программой, содержанием работы, задачами кружка. Внутренний распорядок, правила ТБ, медицинские показания для игры в футбол, знакомства со спортивным инвентарем, необходимым для занятия.

#### 2. *Основы техники (15 ч.)*

##### *Теория (1 ч.)*

Обучение техники бега, ведением мяча, ударом по мячу, игре в футбол. Просмотр видео.

##### *Практическая работа (14 ч.)*

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в 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. Ударыноском, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета.



Удары в единоборстве. 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 средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его у партнера, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги

вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и с крестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

### **3. Основы тактики (12 ч.)**

#### *Теория (1 ч.)*

Схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижения и действия при тех или иных игровых ситуациях.

#### *Практическая работа (11 ч.)*

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру). Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов

ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. 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 после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### **4. *Общая физическая подготовка (6 ч.)***

##### *Практическая работа*

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет встрою, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. 10 Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180

градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекааты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук. Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк в орву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д. 11 Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Программа общей физической подготовки направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

## **5. *Специальная физическая подготовка (10ч.)***

### *Практическая работа (10ч.)*

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из

трех попыток учитывается лучший результат. Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром. Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат. Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого. Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая. Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции. Ведение по границе штрафной площади. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

#### **6. Игровая подготовка (12 ч.)**

##### *Практическая работа*

Отработка реакции и смена направления движения. Организация и содержание: группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в

разножке с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число. Инвентарь: четыре стойки. Рекомендации: тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы. Задача: аэробная работа и сменаскорости. Организация и содержание: игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусой семят к флажку, «огибают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера. Инвентарь: четыре стойки, два флажка. Рекомендации: тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком, или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков. Задача: смена направления. Организация и содержание: размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крестнакрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать 15 одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара. Инвентарь: десять стоек. Рекомендации: тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

## **7. *Инструкторская и судейская практика (4 ч.)***

### *Теория (1 ч.)*

Методика начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

### *Практическая работа (3 ч.)*

Обучающиеся овладевают принятой в футболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладевает основными методами построения тренировочного занятия; овладевает способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся учатся вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения они учатся самостоятельно вести дневники: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**8. Соревнования (8 ч.)**

*Практическая работа*

Участие в муниципальных соревнованиях по футболу.

**9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)**

*Практическая работа*

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжки через скакалку, бег 60 м с высокого старта, бег 30 м., прыжок в длину с места, удар по мячу ногой на точность (число попаданий), ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.), жонглирование мячом (количество раз).

### **13.3. Планируемые результаты обучения.**

Содержание образовательных результатов программы соответствует региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам. Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств учащихся, ключевых образовательных и специальных компетенций.

***Ключевые компетенции:***

- *ценностно-смысловые* (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);
- *общекультурные* (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);



- *учебно-познавательные* (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);
- *информационные* (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);
- *коммуникативные* (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);
- *социально-трудовые* (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.).

**Компетенция личностного самосовершенствования** (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

**Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:**

- представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- представления об игре в футбол, о значении данного вида спорта в физическом, духовно- нравственном развитии человека;
- умения организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

*Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется:* педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др.

*Для проведения педагогического мониторинга используются:* контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы. В процессе обучения по данной программе учащиеся достигнут следующие результаты.

#### ***Планируемые результаты***

*Учащийся будет знать:*

- о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

*Учащийся будет уметь:*

- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- работать в группе;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО — ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Первый	70	35	2 раз в неделю по 1 часу	70

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – до полной реализации программы.

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническая база.

Для проведения тренировочных занятий требуется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, медицинбол, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, переносные мишени, переносные ворота, отражающие стенки.

### 2.3. Формы контроля.

Основными формами контроля являются:

- участие в спортивных соревнованиях;
- судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

## 2.4. Оценочные материалы.

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

Формы и методы контроля: самостоятельная, творческая работа (презентация), контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый. Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочные критерии
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление Уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольный,	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольный, соревновательный	Карты результатов физической, технической подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение квалификационных билетов. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

## **2.5 Методическое обеспечение**

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных матчей.

### **2.5. Список литературы:**

#### **Список литературы для педагога:**

Голомазов С., Б. Чирва., «Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры»./М., «ТВТ Дивизион», 2008

Грибачёва М., В. Круглыхин., «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»./ М., «Человек» 2010

Кузнецов А.. «Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)», М., «Олимпия»/«Человек» 2008

Кузнецов А., «Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010

Чесно Ж.-Л., Ж. Дюрэ «Футбол: обучение базовой технике» М., «ТВТ Дивизион», 2006

Чирва Б., С. Голомазов «Универсальная техника атаки» М., «СпортАкадемПресс», 2000

Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет» М. РГУФК, 2004

А. Шамардин, И. Солопов, А. Исмаилов «Функциональная подготовка футболистов», Волгоград, 2000г.

#### **Список литературы для детей:**

Дасаев Р, Львов А., «Мы все - одна команда», КНИГА, НАПИСАННАЯ СОВМЕСТНО С ДРУЗЬЯМИ И СОПЕРНИКАМИ./ Москва., Физкультура и спорт 1992 г. Журнал «Футбол» издается ежемесячно.

Симонян Н., «Футбол — только ли игра?». Книга о футболе. Старостин А., Повесть о футболе, Изд-во «Советская Россия», 1973 г.

Коростелев Н.Б.: «Шаг за шагом» Москва «Молодая гвардия», 1990 г. Коротков М.И.: «Подвижные игры во дворе» Москва «Знание», 1990 г. Лаптев А.П.: «Закаляйтесь на здоровье» Москва «Медицина», 1991г.

Лебедев Л.Г., А.Э. Немировский: «А ваше решение?» Москва: «Советский спорт», 1990 с.