

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Знаменская средняя школа» Угранского района Смоленской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2023  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор школы В.Н. Аниськова

Приказ № 162 от 31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Андреев Андрей Владимирович,  
учитель физкультуры

с. Знаменка, 2023

## Пояснительная записка

Изменилась действительность, окружающая детей. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

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, знал о способах релаксации и приведения своего организма в нормальный рабочий ритм.

Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячом, где у обучающихся развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Футбол» создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В наше время в жизни современного школьника существует и проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной деятельности.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» модифицированная и имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Данная программа разработана в контексте нормативных документов:

- **Закон «Об образовании в Российской Федерации»** от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- **Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам** (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- **СанПиН 2.4.4.3172-14** "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года** (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р.)

**- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ** (Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242).

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

**Программа «Футбол» актуальна на сегодняшний день**, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Актуальность программы предполагает учет государственного социального заказа и обусловлена запросам родителей и детей школьного возраста, которые желают отличаться здоровьем и систематически заниматься спортивными играми.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку и предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, видеоматериала и т. д.

**Отличительной** особенностью данной программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Это футбол, включая все его разновидности: мини-футбол, футзал, туризм, а также обучение волейболу, баскетболу, гандболу и т.д. Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 7 до 15 лет. В группы принимаются дети, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям в спортивной секции.

В группе занимается до 15 обучающихся.

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

Программа соответствует потребностям детей и их родителей, ориентирована на разный уровень подготовленности обучающихся, позволяет заниматься детям с различным уровнем психического и физического развития, и в то же время программа ориентирована поддержку одарённых и талантливых детей.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей –

скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

**Реализация данной программы доступна для различных категорий обучающихся: находящихся в трудной жизненной ситуации, проявивших выдающиеся способности (одаренные), а также для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Реализация программы детей проживающих в сельской местности, доступна в дистанционной форме.**

По данной программе возможно обучение в дистанционной форме с применением электронных образовательных ресурсов. По мере необходимости материалы для самостоятельного изучения будут доступны на официальном сайте учреждения [znam.school@yandex.ru](mailto:znam.school@yandex.ru) в разделе «Дистанционное обучение»

**Для обучающихся, проявивших выдающиеся способности применяется технология индивидуального обучения посредством предложения добавочных либо усложненных заданий.**

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы - 1 год**  
**Объем программы- 1 год обучения – 2 часа в неделю, 68 часов в год;**

**Форма организации образовательного процесса – очная.**

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- взаимное обучение;
- эстафеты;
- подвижные игры.

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале или на стадионе. Практические занятия по общей и специальной физической подготовке также проводятся на улице с учётом погодных условий. Кроме этого проводятся соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, сдача контрольных нормативов.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия).

**Режим занятий:**

Первый год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу;

**Цель:** Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

**Задачи первого года обучения:**

#### 1. ОБУЧАЮЩИЕ

- овладение техникой и тактикой игры в футбол;
- обучить приемам успешной игры в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- обучить проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

#### 2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- развитие у обучающихся основных двигательных качеств,
- развитие способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

### 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитание у обучающихся и взрослых нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

#### **Ожидаемые результаты программы «Футбол»**

**По окончании 1 года обучения программы обучающиеся будут:**

- **знать** историю развития футбола;
- основы истории развития футбола в России;
- соблюдать правила личной гигиены, закаливания;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- особенности развития физических способностей на занятиях.
- знать правила игры в футбол;
- знать технические и тактические действия игроков;
- **уметь** подбирать мячи соответствующие возрасту;
- зрительно ориентироваться на мяч, на своих партнеров;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности на занятиях.
- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять ведение мяча различными способами.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять прием и передачу мяча внутренней стороной стопы .
- выполнять удары по воротам различными способами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку педагога.

##### **-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы педагога и обучающихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Футбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности:**

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.

**Программа направлена на реализацию принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к обучающимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

**Условия реализации программы**

Материальное оснащение:

- спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой;
- мячи футбольные;
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- фишки разных цветов;
- гимнастические палки;
- конусы;
- координационные лестницы;
- канат;
- свисток.

## Способы определения результативности

- Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по каждому году обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

**Форма подведения итогов** - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

**В начале обучения (сентябрь) проводится Стартовый (входной) контроль.**

Формы входного контроля: опрос, анкетирование, тестирование детей, выявляющие уровень имеющихся навыков по программе

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного года. Это и педагогическое наблюдение, опрос, игры, соревнования.

**В конце полугодий** осуществляется **промежуточная аттестация** обучающихся с целью определения результатов обучения в форме соревнования

**Итоговая аттестация проводится по завершению** изучения программы и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в футбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Результаты диагностики служат педагогу основанием для внесения коррективов в содержание программы и организацию образовательного процесса.

## Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	В процессе занятий			Опрос, анкетирование
2	Футбол. Обучение техники и тактики	45	2	43	Наблюдение,

	навыков обучающихся				игра
3	Общесфизическая подготовка	10	0,5	9,5	Игра, соревнования
4	Специальная физическая подготовка. Совершенствование тактики и техники игры в футбол при помощи двусторонней игры	5	0,5	4,5	Соревнования, игра
5	Подвижные и спортивные игры Промежуточная аттестация	8	1	7	Тест, соревнования
6	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### **Вводное занятие. Правила игры в футбол.**

Теория. Режим работы объединения. Ознакомление с планом работы. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена. Борьба с вредными привычками. Закаливающие процедуры. Режим дня. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

#### **Место занятий, оборудование.**

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

#### **Техническая подготовка**

Теория **Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).

Практика Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

#### **Удары по мячу головой.**

Практика Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Практика Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты)** Практика При ведении мяча показать движения: остановку подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком, вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча** Практика Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря** Практика Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

**Тактика игры в футбол** Практика Понятие о тактической системе и стиле игры.

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.



Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Практика Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 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 партнёру). Тактика нападения.

**Групповые действия.** Практика Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Практика Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.**

1. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров

2. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

3. Организовывать и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря** *Вратарь должен 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 партнёрам по 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 партнёру.

Практика Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Общая и специальная физическая подготовка**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Практика Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Практика Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Специальные упражнения для развития быстроты.**

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.

Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°.

Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Подвижные игры и эстафеты** Практика Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину с метаниями мяча на дальность и в цель.

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность .

**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, гандбол



**Календарный учебный график  
первого года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История развития.	спортзал	Входной
2				Групповая	1	Ведение мяча	стадион	Текущий
3				Групповая	1	Ведение мяча	стадион	Текущий
4				Групповая	1	Дриблинг, финты	стадион	Текущий
5				групповая,	1	Дриблинг, финты	стадион	Текущий
6				Групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	стадион	Текущий
7				Групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	стадион	Текущий
8				Групповая	1	Удары по воротам.	стадион	Текущий
9				Групповая	1	Удары по воротам.	стадион	текущий
10				Групповая	1	вила игры в футбол. Учебная игра.	стадион	текущий
11				Групповая	1	работка игровых действий: обыгрыш, отбор.	стадион	текущий
12				Групповая	1	дение в шаге, контроль мяча	стадион	текущий
13-14				Групповая	2	Соревнования по футболу. Закрытие сезона.	стадион	текущий
15				Групповая	1	Дриблинг, финты	спортзал	текущий
16				Групповая	1	Дриблинг, финты	спортзал	текущий
17				Групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	текущий
18				Групповая	1	Удары по воротам.	спортзал	текущий
19				Групповая	1	Удары по воротам.	спортзал	текущий
20				Групповая	1	работка игровых действий: обыгрыш, отбор	спортзал	текущий
21				Групповая	1	дение в шаге, контроль мяча	спортзал	текущий
22				групповая	1	Дриблинг, финты	спортзал	текущий
23				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	текущий
24				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	текущий
25				групповая	1	Удары по воротам.	спортзал	текущий
26				групповая	1	работка игровых действий: обыгрыш, отбор	спортзал	текущий
27				групповая	1	дение в шаге, контроль мяча.	спортзал	текущий
28				групповая	1	Дриблинг, финты	спортзал	текущий
29				групповая	1	Контрольное тестирование	спортзал	текущий
30				групповая	1	Дриблинг, финты	спортзал	текущий
31				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	текущий
32				групповая	1	Удары по воротам.	спортзал	текущий
33				групповая	1	Удары по воротам.	спортзал	текущий
34				групповая	1	работка игровых действий: обыгрыш, отбор	спортзал	текущий
35				групповая	1	дение в шаге, контроль мяча.	спортзал	текущий

36				групповая	1	дение в шаге, контроль мяча.	спортзал	текущий
37				групповая	1	Дриблинг, финты	спортзал	текущий
38				групповая	1	Дриблинг, финты	спортзал	текущий
39				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	текущий
40				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	текущий
41				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	текущий
42				групповая	1	Удары по воротам.	спортзал	текущий
43				групповая	1	Удары по воротам.	спортзал	текущий
44				групповая	1	Отработка игровых действий: обыгрыш, отбор	спортзал	Текущий
45				групповая	1	Отработка игровых действий: обыгрыш, отбор	спортзал	Текущий
46				групповая	1	дение в шаге, контроль мяча.	спортзал	Текущий
47				групповая	1	дение в шаге, контроль мяча.	спортзал	Текущий
48				групповая	1	Дриблинг. Финты	спортзал	Текущий
49				групповая	1	Дриблинг. Финты	спортзал	Текущий
50				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	спортзал	Текущий
51				групповая	1	Удары по воротам	спортзал	текущий
52				групповая	1	Отработка игровых действий: обыгрыш, отбор	спортзал	текущий
53				групповая	1	Отработка игровых действий: обыгрыш, отбор	спортзал	текущий
54				групповая	1	дение в шаге, контроль мяча.	спортзал	текущий
55				групповая	1	дение в шаге, контроль мяча.	стадион	текущий
56-57				групповая	2	Соревнования в честь открытия летнего сезона	стадион	текущий
58				групповая	1	Дриблинг. Финты	стадион	текущий
59				групповая	1	Прием и передача мяча внутренней стороной стопы	стадион	текущий
60				групповая	1	Удары по воротам	стадион	текущий
61				групповая	1	Удары по воротам	стадион	текущий
62				групповая	1	Удары по воротам	стадион	текущий
63				групповая	1	Отработка игровых действий: обыгрыш, отбор	стадион	текущий
64				групповая	1	Соревнования ко Дню Победы.	стадион	текущий
65				групповая	1	Отработка игровых действий: обыгрыш, отбор	стадион	текущий

66				групповая	1	Отработка игровых действий: обыгрыш, отбор	стадион	текущий
67-68				групповая	2	Контрольные испытания. Итоговое занятие	стадион	итоговый

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Таблицы «Техника передвижений игрока»
- Таблицы «Техника основных элементов игры в футбол».
- Таблица соревнований
- Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

### Методы обучения

На занятиях используются различные методы обучения и воспитания:

1. Объяснения и показ (демонстрация тех или иных технических приемов футболиста);
2. Методы организации учебно-познавательной деятельности (решение задач при выполнении различных тактических приемов);
3. Методы стимулирования ответственности;
4. Соревновательный метод (проявление своих лучших физических и технических качеств);
5. Методы воспитания (разъяснение, убеждение, внушение и т.д.)
6. Методы обучения – групповой, соревновательный.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения педагогом. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

**1. Подготовительная часть** - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

**2. Основная часть** обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

**3. Заключительная часть** предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых футболисту, - его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствования. Обучение технике игры в футбол является наиболее

сложным и трудоемким, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

### **Современные образовательные технологии, применяемые на учебно-тренировочных занятиях в объединении «футбол»**

Технология личностно-ориентированного обучения.

Здоровьесберегающая технология.

Технология проблемного обучения.

Игровая образовательная технология.

Технология сотрудничества.

Групповая технология.

Технология индивидуального обучения.

Технология взаимного обучения.



## **Список литературы для педагога:**

1. Голомазов С., Б. Чирва., «Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры»./М., «ТВТ Дивизион», 2018
2. Грибачёва М., В. Круглыхин., «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»./ М., «Человек» 2017
3. Кузнецов А.. «Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)», М., «Олимпия»/«Человек» 2018
4. Кузнецов А., «Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2017
5. Чесно Ж.-Л., Ж. Дюрэ «Футбол: обучение базовой технике» М., «ТВТ Дивизион», 2016
6. Чирва Б., С. Голомазов «Универсальная техника атаки» М., «СпортАкадемПресс», 2016
7. Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет», М. РГУФК, 2014

## **Список литературы для детей:**

1. Дасаев Р, Львов А., «Мы все - одна команда», КНИГА, НАПИСАННАЯ СОВМЕСТНО С ДРУЗЬЯМИ И СОПЕРНИКАМИ./ Москва, Физкультура и спорт 2014
2. Старостин А., Повесть о футболе, Изд-во «Советская Россия», 2015
3. Коростелев Н.Б.: «Шаг за шагом» Москва «Молодая гвардия», 2014
4. Коротков М.И.: «Подвижные игры во дворе» Москва «Знание», 2014
5. Лаптев А.П.: «Закаляйтесь на здоровье» Москва «Медицина», 2015
6. Лебедев Л.Г., А.Э. Немировский: «А ваше решение?» Москва: «Советский спорт», 2014

Журнал «Футбол» издается ежемесячно.

## **Интернет – ресурсы**

<http://www.euro-football.ru/> Европейский футбол.

<http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта.

<http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России.  
Общероссийский проект мини - футбол в школу.

<http://www.amfr.ru/>

Ассоциация минифутбола России.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Набивание футбольного мяча.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность ударов по воротам. Каждый обучающийся выполняет по 10 ударов учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
7. Испытания на точность передач - основные требования: передачи внешней и внутренней стороной стопы. За отведенное время необходимо сделать максимальное количество точных передач.
8. Ведение футбольного мяча на скорость. Выполнение ведения мяча любым способом, обыгрывая фишки.

### Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Набивание футбольного мяча	18	13	8	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0
6	Удары по воротам	40	35	20	50	40	30
7	Передачи	35	25	15	45	35	25
8	Ведение мяча(секунды)	40	50	60	30	40	50

## Тестовый контроль 1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 – 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 – 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во)	4-5

## Технико-тактическая подготовка

### № Тест

1. Удары по воротам. В воротах отмечены зоны с определенным количеством очков. Набрать максимальное количество, при выполнении 10 ударов.
2. Жонглирование мячом (количество раз).
3. Выполнение точных передач за минуту (количество раз).
4. Ведение мяча на скорость на время (секунды)







