

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Протокол  
Педагогического совета  
№ 1  
« 30 » августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 346  
от « 31 » августа 2023 г.  
Директор ГБОУ-средней школы № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет  
Срок освоения: 3 года

Разработчик:  
Чернов Сергей Николаевич,  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.

**Адресат** - программа ориентирована на детей 7-13 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

**Актуальность программы** в том, что в настоящее время футбол является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области и занятия им способствуют социализации обучающихся, укреплению здоровья и развитию их физических качеств.

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что *содержание программы направлено на:*

- укрепление здоровья;
- формирование и совершенствование двигательных умений;
- коррекцию и компенсацию нарушений физического развития и психомоторики;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств.

**Новизна** заключается в активной связи с внеурочной деятельностью, более успешной адаптацией обучающихся к условиям окружающей среды и общества, снижением уровня агрессии занимающихся, организацией выездных спортивно-оздоровительных мероприятий.

**Педагогическая целесообразность:** способствует оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности, межнациональной и религиозной терпимости. Существенно снижает аддиктивные (зависимые) и девиационные риски обучающихся, снижает агрессивность, дисциплинирует обучающихся.

**Объем и срок реализации программы** Программа объединения «Футбол» рассчитана на 3 года. Первый год обучения 144 часа (4 часа в неделю). Второй год обучения 216 часов (6 часов в неделю). Третий год обучения 288 часов (8 часов в неделю).

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что *содержание программы направлено на:*

- укрепление здоровья;
- формирование и совершенствование двигательных умений;
- коррекцию и компенсацию нарушений физического развития и психомоторики;

- *поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;*

- *воспитание нравственных, морально-волевых качеств.*

### **Цель программы:**

привлечение детей с различными возможностями здоровья к систематическим физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям, как основному средству укрепления здоровья, социальной адаптации **посредством спортивной игры в футбол.**

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. научить технично работать с мячом, грамотно выполнять необходимые перестроения и действия на поле в качестве игрока футбольной команды;
2. научить правилам поведения на поле, общению с судьями, товарищами по команде и соперниками;
3. овладение двигательными навыками и специальными знаниями о футболе;
4. совершенствование тренировочного процесса для укрепления здоровья, воспитания волевых качеств спортсмена, для достижения спортивных результатов, подготовки к полезной общественной деятельности.

#### **Развивающие:**

5. развивать общефизическую подготовку;
6. прививать навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркатся;
7. развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых.

#### **Воспитательные:**

8. формирование у обучающихся чувства гражданской ответственности и активной жизненной позиции, ценных нравственных и морально-волевых качеств;
9. воспитание у юных футболистов трудолюбия, дисциплинированности, чувства коллективизма, толерантности.
- 10.– создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;

## **Формы и методы проведения занятий**

### **Формы проведения занятий:**

групповая и индивидуальная. Занятия проходят в форме беседы, объяснения, показа, тренировок, мастер-классов, соревнований.

### **Методы обучения:**

1. Словесные методы обучения (беседа, объяснение, рассказ, диалог).
2. Наглядные методы обучения: показ упражнений педагогом (ведение мяча, удар, остановка, передача мяча и т.д.).

3. Практические методы обучения: показ приемов работы педагогом и лучшими обучающимися, самостоятельная работа; упражнения, мастер-класс, соревнования, турниры, состязания.
4. Объяснительно-иллюстративные методы: презентации, схемы, таблицы, демонстрационная доска; показ видеоматериалов, чтение специальной литературы.
5. Репродуктивный метод: самостоятельная работа по заданию педагога.
6. Частично-поисковый метод обучения: работа в команде, группами (защитники против нападающих).
7. Исследовательский метод: поиск лучших вариантов игры.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях**

В программе для данной возрастной группы, наряду с новым материалом обязательно включаются занятия упражнения, приемы техники и тактики из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

*Занятие состоит из следующих частей:*

- Разминка 5-10 мин.
- Основная учебная часть 45-10 мин.
- Игровая часть 30-55 мин.
- Восстановление 5 мин.
- Разбор занятия, подведение итогов 5-10 мин.

*Методологическая основа* программы базируется на личностно-деятельностном подходе обучения обучающихся.

*Личностно-деятельностный* подход к обучению – такая системная организация и самоорганизация образовательного процесса, при которой личности обучающего и обучающегося рассматриваются как субъекты деятельности, которые, формируясь в деятельности и в общении, сами определяют характер этой деятельности и общения. Основы личностно-деятельностного подхода к обучению были заложены в психологии работами Л.С. Выгодского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева.

### **Условия реализации программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся 7-13 лет, годных по состоянию здоровья для занятий футболом.

*Условия формирования группы:*

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. При небольшом количестве девочек такого же возраста, как и мальчики, возможно добавление в основную группу мальчиков 3-4 девочек, при общей численности группы 15 человек. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные

врачом. Занятия с группами проводятся по расписанию. Первый год обучения 4 часа в неделю: 2 раза по 2 академических часа. Второй год обучения 6 часов в неделю: 3 раза по 2 академических часа. Третий год обучения 8 часов в неделю: 4 раза по 2 академических часа. Возможно доукомплектование группы со 2-го и 3-го годов обучения при появлении одаренных детей, успешно сдавших вступительные тесты и нормативы.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

### ***Сроки реализации программы:***

#### **Программа рассчитана на 3 года**

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 216 часов в год,

3 год обучения: 288 часов в год.

Основная **форма проведения занятий** – групповая. Занятия проводит педагог дополнительного образования, получающий или получивший высшее образование в спортивной или педагогической сфере, прошедший переподготовку по программе «Педагог дополнительного образования. Педагог «Физическая культура. Специализация «Футбол». Тренер-преподаватель. Специализация «Футбол»».

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации образовательной программы «Футбол» необходимы:

крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,  
футбольное поле с необходимой для игры разметкой,  
нескольких игровых площадок: гандбольная, волейбольная и баскетбольная или комбинированная,  
утепленные раздевалки,  
душевые,  
помещение для хранения инвентаря и спортивной формы,  
футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота,  
мячи, сумки для мячей,  
сетки для ворот,  
форма, манишки,  
скакалки, фишки,  
аптечка, компьютер или ноутбук,  
DVD - диски с записями футбольных матчей и тренировок,  
DVD - проигрыватель,

свисток, секундомер,  
экран, телевизор,  
наглядные пособия, демонстрационная доска,  
насос, манометр, иголки для насоса.

## Планируемые результаты

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты и способы определения их результативности

***По окончании первого года обучения,*** обучаемые должны уверенно знать:

- правила футбола,
- правила поведения на футбольном поле,
- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения, технику безопасности при занятиях на стадионе и в спортивном зале;

Уметь:

- вести мяч разными способами
- останавливать мяч стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой.
- производить удары по мячу различными частями ног и головой.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Иметь навыки обращения с мячом, на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий.

***По окончании второго года обучения,*** обучаемые должны уверенно знать:

- правила футбола,
- знать свои игровые позиции.

Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками на футбольном поле,
- понимать жесты и сигналы судьи,
- правильно реагировать на поведение болельщиков,
- уважительно относиться к атрибутам проведения футбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,
- свободно обращаться с мячом, уверенно контролируя его различными частями тела, иметь понятие о теории футбола.

***По окончании третьего года обучения,*** обучаемые должны уверенно знать:

- Правила и историю футбола,
  - Жесты судьи,
  - Свои игровые позиции,
  - Общекомандную тактику и технику игры в нападение, полузащите и обороне.
- Уметь:
- Свободно общаться во время игры с товарищами по команде, соперниками, судьями,
  - Правильно реагировать на замечания тренера и поведение болельщиков,
  - Понимать и выполнять требования Федерации футбола во время проведения соревнований и отдельных матчей,
  - Уверенно обращаться с мячом, надежно его контролируя различными частями тела,
  - Знать теорию и историю футбола, владеть технико-тактическими приемами игры.

### Результаты освоения программы

Личностные	Предметные	Базовые учебные действия
<p>- бережное отношение к школьному имуществу;</p> <p>-адекватность учебного поведения во взаимоотношениях с учителем, учащимися;</p> <p>- владение культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-проявление желания заботиться о своем здоровье;</p> <p>соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности,</p>	<p>-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	<p>- бережно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;</p> <p>дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников;</p> <p>задавать вопросы с целью получения нужной информации;</p> <p>адекватно реагировать на</p>

<p>гигиены занятий и личной гигиены,  -поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявление гордости за успехи и достижения;  -понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</p>	<p>-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  -пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  -формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.   -соблюдение требований техники безопасности во время занятий;</p>	<p>внешний контроль и оценку своей работы, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;  знать факторы потенциально опасные для здоровья и их последствия;  - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств.</p>
---	--	--

### **Способы определения результативности усвоения программы**

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровень их физической подготовленности и технической.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

### **1 год обучения**

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

### **2 год обучения**

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов ОФП;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

### **3 год обучения**

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- проверка умения организовывать и судить соревнования по футболу организация и судейство соревнований между классами, параллелями, сборными школ и иными футбольными командами;
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико- тактические действия;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч. Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Формы проведения итогов реализации образовательной программы

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Вводный	Отбор на основе собеседования и наблюдения	сентябрь
Тематический (текущий)	Умения выполнять отдельные игровые действия и приёмы.	Март
Промежуточный	Контроль степени освоения программы по каждому году обучения.	декабрь
Итоговый	Участие в соревнованиях. Контроль ожидаемых (прогнозируемых) результатов.	май

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	25 мая	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36 недель	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	25 мая	36 недель	288 часов	4 раза в неделю по 2 часа

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, развитие силовых способностей, развитие общей выносливости	36		36	Мониторинг, сдача контрольных нормативов.
2	Специальная физическая подготовка. Комплексное развитие физических качеств, развитие скоростной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств	30	1	29	Мониторинг, сдача контрольных нормативов.
3	Техническая подготовка	20		20	Сдача нормативов
4	Тактическая подготовка	20	4	16	Мониторинг
5	Учебные игры	20		20	Игра
6	Участие в	4		4	Игра.

	соревнованиях				
7	Теоретическая подготовка	14	14		Мониторинг
	<b>Итого:</b>	144	19	125	

### **Содержание программы первого года обучения**

*Занятие состоит из следующих частей:*

- |                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 1. Разминка                           | 5-10 мин.  |
| 2. Основная учебная часть             | 45-10 мин. |
| 3. Игровая часть                      | 30-55 мин. |
| 4. Восстановление                     | 5 мин.     |
| 5. Разбор занятия и подведение итогов | 5-10 мин.  |

#### ***Общезначительная подготовка.***

В этом разделе рассматриваются различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Бег на выносливость 200, 400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы),

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.

- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.

- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

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

В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед

- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

- Бег змейкой.

- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

- Подвижные игры

- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов

- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

- Жонглирование мячом.

- Преодоление полосы препятствий.

- упражнения в равновесии.

- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.

- Ходьба по гимнастической скамейке.

- Упражнения с обручами и скакалками.

### ***Техническая подготовка.***

В этом разделе рассматриваются удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полуплета, резаные, через себя и др.

Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча: ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий.

Ведение и удержание мяча.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, набегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой линии.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

#### ***Тактическая подготовка.***

В этом разделе рассматриваются передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

- упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

#### ***Теоретическая подготовка.***

- На каждом занятии выделено время для теоретической подготовки, которая имеет конкретные цели и задачи. Все изучаемое в теории закрепляется в последующих практических занятиях.

Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

- Изучение истории футбола.

- Анализ событий, происходящих в чемпионате РФ.

- Изучение истории отдельных футбольных команд.

- Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.
- Решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
- Знакомство обучаемых с основными правилами наиболее популярных видов спорта.
- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.
- Формирование навыков личной гигиены, наличие чистой и опрятной спортивной одежды и обуви.
- Знание простейших способов оказания первой медицинской помощи.
- Знание техники безопасности, правил поведения в спортивном зале или на футбольном поле в экстремальных ситуациях: при пожаре, поражению электрическим током, наводнении, противоправных действий других лиц, угрозе террористических акций и т.п.
- Чтение книг по спортивной тематике.
- Просмотр видео дисков, теле трансляций и интернет ресурсов с последующим их обсуждением.
- Встречи со специалистами футбола: видными спортсменами, тренерами, судьями, ветеранами спорта, журналистами, болельщиками.

***Учебные, товарищеские и контрольные игры.***

- Двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.
- Двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7x7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Участие в школьных и районных турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

**Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	1		Устные вопросы

	безопасности.				
2	Специальная физическая подготовка. Комплексное развитие физических качеств, развитие скоростной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств	54		54	Мониторинг, сдача контрольных нормативов.
3	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	42		42	Сдача нормативов
4	Игровая подготовка	47	2	45	Сдача нормативов
5	Учебные игры	28		28	игра
6	Инструкторская и судейская практика	20	8	12	Тестирование
7	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	24	12	12	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	216	23	193	

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**2. Специальная физическая подготовка.** В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед

- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

- Бег змейкой.

- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

- Подвижные и спортивные игры.

- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов

- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Упражнения с обручами и скакалками

**1. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.**

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

**2. Игровая подготовка.**

Подвижные игры. Спортивные игры.

**3. Учебные игры**

**4. Инструкторская и судейская практика.**

**5. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устные вопросы
2	<b>Техническая подготовка.</b> Различные способы перемещения Удары по мячу ногой Удары по мячу головой Прием (остановка) мячей Ведение мяча Обманные движения (финты)	90	2	88	Мониторинг, сдача контрольных нормативов.
3	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика игры в атаке	70	2	68	Сдача нормативов

	Тактика игры в обороне Тактика игры вратаря				
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	32		32	Сдача нормативов
5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	24		24	Сдача нормативов
6	<b>Игровая подготовка</b>	44	4	40	Игра
7	<b>Соревнования</b>	14		14	Игра
8	Сдача контрольных нормативов	12		12	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	288	10	278	

### Содержание программы третьего года обучения

1. *Техника безопасности*
2. *Техническая подготовка.*

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

г) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

е) Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

ж) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

з) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

и) Ввод мяча из-за боковой линии.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.

Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### ***3. Тактическая подготовка.***

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.

б) 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 обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблучок», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).

Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.

б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию, смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря.

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.

#### **4. Общая физическая подготовка**

(развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и

исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м. – 1000 м.) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 град. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, футбольного мяча на дальность и меткость.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (мини-футбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

ж) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

### **5. Специальная физическая подготовка.**

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х10м и т.п. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и футбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м. после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м. в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание футбольного и баскетбольного мяча. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед – «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

**6. Игровая подготовка.** Подвижные игры

**7. Сдача нормативов**

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

<b>Вид контроля</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Срок контроля</b>
<b>Вводный</b>	<b>Отбор на основе тестирования и наблюдения</b>	<b>сентябрь</b>

<b>Тематический (текущий)</b>	<b>Устойчивые умения выполнять игровые действия и приёмы.</b>	<b>Март</b>
<b>Промежуточный</b>	<b>Контроль степени освоения программы 3-го года обучения.</b>	<b>декабрь</b>
<b>Итоговый</b>	<b>Участие в соревнованиях. Контроль ожидаемых (прогнозируемых) результатов.</b>	<b>май</b>

### Список литературы

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.— М.: 1980.
1. Фетисов С.И. Футбол для детей/С.И. Фетисов.- С-П.б.: РГПУ им. Герцена, 2002.
2. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт/, 2010. - 96 с.
3. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол—игра для всех/ – М. Советский спорт, 2008-264 с
4. Годик М.А. Спортивная метрология/ М.А.Годик.— М.:1998.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зациорский.— М.: ФИС, 1980.
6. Лаптев Режим футболиста/ В. Лаптев.— М.: ФИС, 1978.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта/ Л.П.Матвеев.— М.:1997.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки — М.: ФИС, 1977.
9. Сучилин А.А. Футбол во дворе/ А.А.Сучилин. — М.: ФИС, 1979.
- 10.Хедерготт К.Х. Физические качества спортсмена/ К.Х.Хедерготт.— М.: ФИС, 1976.
- 11.Хьюс Ч. Тактические действия команды/Ч. Хьюс — М.: ФИС, 1979.
- 12.Чанади А. Футбол. Техника/А.Чанади.— М.: ФИС, 1978.
- 13.Сушков М.П. , Розин М.Б., Лукашин Ю.С. "Ваш друг- "Кожаный мяч" ", М.Б. 1983
- 14.Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ М.,1981
- 15.Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол, МЮ, 1982
- 16.Чанади А. Футбол. М.б 1982
- 17.Чанади А., Футбол Стратегия. М., 1981
- 18.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров под общей ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина, М., 1983

19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат, 1997
20. Попов А.Л. Психология спорта. Уч. Пособие. М., изд-во «Флинта», 1998
21. Теленков С.Ю., Губа В.П., Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Смоленск, 1997
22. Ю.Полишкиса М.С. Выжгина В.А., Учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с, ил.

### **Перечень электронных образовательных ресурсов**

1. <http://rfs.ru/> Российский Футбольный Союз.
2. [k-obr.spb.ru/school/](http://k-obr.spb.ru/school/) Комитет по образованию СПб
3. [it-n.ru/communities.aspx](http://it-n.ru/communities.aspx) сеть творческих учителей
4. [nmc.nevarono.spb.ru](http://nmc.nevarono.spb.ru) Пространство образования Невского района СПб.
5. [2berega.spb.ru](http://2berega.spb.ru) Два берега - социально-методическая сеть Невского района
6. [lesgaft.spb.ru/302](http://lesgaft.spb.ru/302) Кафедра теории и методики спорт. игр Нац.гос. Университета им. Лесгафта.
7. [lesgaft.spb.ru](http://lesgaft.spb.ru) Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.
8. <http://resources.mgpi.ru> ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской педагогический университет».
9. [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru) Научная библиотека Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма.
10. [megabook.ru/Article.asp?AID=668](http://megabook.ru/Article.asp?AID=668). РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (РГУФК, Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
11. [polonsil.ru](http://polonsil.ru) Физкультура в школе.
12. [fisio.ru/fisioinschool.html](http://fisio.ru/fisioinschool.html) Физкультура школе, уроки физкультуры.

Оценочные и методические материалы.

Приложение № 1.

Диагностическая карта  
педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Подъем туловища за 30 сек.	Челночный бег	Прыжок в длину с места	Бег на выносливость
		кол-во раз	кол-во сек.	кол-во см.	кол-во мин.

Приложение № 2.

Диагностическая карта  
педагогического тестирования учащихся по технической подготовке

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Ведение мяча, обвод стоек.	Удар по мячу на дальность	Жонглирование мяча ногой	Жонглирование мяча головой
		минуты	метры	кол-во раз.	кол-во раз.

