

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7  
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА  
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B  
Поставщик: Казначейство России  
Владелец: Лысенко Оксана Вениаминовна  
Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №7  
им. историка, профессора Н.И. Павленко  
г. Ейска МО Ейский район  
\_\_\_\_\_ О.В. Лысенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

**Уровень программы:** *базовый*

**Срок реализации программы:** *1 год (216 часов)*

**Возрастная категория:** *12-17 лет*

**Состав группы:** *до 15 человек*

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 13633**

Автор-составитель:  
Новиков В.В.

г. Ейск, 2023 год

## Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3
1.2	Цели и задачи.	6
1.3	Содержание программы.	7
1.4	Планируемые результаты.	17
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы.	25
2.3.	Формы аттестации.	25
2.4.	Оценочные материалы.	26
2.5.	Методические материалы.	26
2.6.	Список литературы.	31

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ФУТБОЛ» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

## **Направленность программы.**

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

## **Актуальность программы.**

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, футболом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

## **Новизна программы.**

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МБОУ СОШ № 7 имени историка, профессора Н.И.Павленко г. Ейска МО Ейский район. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

## **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в футболе, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и

физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

### **Отличительная особенность.**

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, теннису, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей и подростков 12-17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы.**

Объем программы: 216 часов. Срок освоения программы: 1 год (с 01 сентября по 31 мая), 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа). Уровень программы – базовый.

### **Формы обучения.**

Форма обучения очная.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 40 минут. Перерыв – 10 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

- содержание доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- содержит блок теоретических знаний в области физической культуры;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- Формы занятий - групповые тренировки.
- Формы контроля - соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных соревнованиях.

## **1.2.Цель и задачи программы**

### **Цель.**

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Развитие физических качеств у школьников, с помощью упражнений направленных на раскрытие талантов в области спортивной игры футбол.

### **Задачи:**

- **Образовательные:**
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
  - освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
  - освоение ударов по мячу и остановок мяча;
  - овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
  - освоение техники ведения мяча;
  - освоение техники ударов по воротам;
  - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
  - освоение тактики игры.
- **Личностные**
  - формирование навыков здорового образа жизни;

-воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

- **Метапредметные**

-развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

Содержание занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
<b>1. Теоретические занятия.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>беседа</b>
Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития футбола.	<b>1</b>	1	0	беседа
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	<b>3</b>	3	0	беседа
Правила соревнований по футболу	<b>2</b>	2	0	беседа
<b>2. Практические занятия.</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
Общая физическая подготовка	<b>40</b>	0	40	Контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	<b>50</b>	0	50	Контрольные нормативы
Техническая и тактическая подготовка	<b>50</b>	0	50	Контрольные нормативы
<b>3. Соревнования и судейство.</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>Зачет</b>
Выполнение контрольных нормативов	<b>12</b>	0	12	Зачет
Контрольные игры и соревнования	<b>50</b>	0	50	Зачет
Инструкторская и судейская практика	<b>8</b>	0	8	Зачет
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

#### Содержание учебного плана

## **Раздел 1. Теоретические знания**

1) Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу среди школьников.

## **Раздел 2. Практические занятия**

Современный футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### **Общая физическая подготовка.**

*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 в строю, 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.

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 с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. 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 перекат вперед прогнувшись. Перекаты 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. Упражнения на батуте.

*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 40 м 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 вися 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 во рву», «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.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть 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.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

## Основы техники и тактики.

*Техника передвижений.* Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом 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. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся 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 с 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 партнеру, 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 скрестными 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.

### **Тактика игры в футбол.**

*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 5м. 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 ударе, 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.

## **Раздел 3. Соревнования и судейство.**

Учебные и тренировочные игры: применение в них изученного программного материала.

### **1.4. Планируемые результаты КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/ п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

### Основные средства обучения:

- ✓ Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- ✓ Общефизические упражнения
- ✓ Специальные физические упражнения
- ✓ Игровая практика.

### Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению

и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

## **2.Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения организаци и занятия	Место проведения занятия	Примечания
	План.	Факт.					
1			Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Описание игры.	2	групповая	Спортивный зал	
2			Техника безопасности. Личная гигиена. УГГ. Режим дня и питание. Рациональный суточный режим.	2	групповая	Спортивный зал	
3			Правила соревнований по футболу. Техника передвижений	2	групповая	Спортивный зал	

			футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).				
4			Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	групповая	Спортивный зал	
5			Контрольные нормативы: ОФП.	2	групповая	Спортивный зал	
6			Контрольные нормативы: СФП.	2	групповая	Спортивный зал	
7			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
8			Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
9			Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
10			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
11			Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
12			Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	групповая	Спортивный зал	
13			Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	групповая	Спортивный зал	
14			Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2	групповая	Спортивный зал	
15			Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	2	групповая	Спортивный зал	
16			Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	групповая	Спортивный зал	
17			Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2	групповая	Спортивный зал	
18			Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	групповая	Спортивный зал	
19			Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	групповая	Спортивный зал	
20			Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	групповая	Спортивный зал	
21			Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	групповая	Спортивный зал	

22			Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2	групповая	Спортивный зал	
23			Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	групповая	Спортивный зал	
24			Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	групповая	Спортивный зал	
25			Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2	групповая	Спортивный зал	
26			Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2	групповая	Спортивный зал	
27			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	групповая	Спортивный зал	
28			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	групповая	Спортивный зал	
29			Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	групповая	Спортивный зал	
30			Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	групповая	Спортивный зал	
31			Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	групповая	Спортивный зал	
32			Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	групповая	Спортивный зал	
33			Контрольная игра.	2	групповая	Спортивный зал	
34			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	групповая	Спортивный зал	
35			Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2	групповая	Спортивный зал	
36			Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	групповая	Спортивный зал	
37			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	групповая	Спортивный зал	
38			Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	групповая	Спортивный зал	
39			Упражнения для развития	2	групповая	Спортивный зал	

			быстроты. Отбор мяча.				
40			Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
41			Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
42			Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
43			Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2	групповая	Спортивный зал	
44			Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2	групповая	Спортивный зал	
45			Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	групповая	Спортивный зал	
46			Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	групповая	Спортивный зал	
47			Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	групповая	Спортивный зал	
48			Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	групповая	Спортивный зал	
49			Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	групповая	Спортивный зал	
50			Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
51			Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
52			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
53			Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
54			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
55			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	

56			Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
57			Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
58			Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
59			Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
60			Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
61			Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
62			Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
63			Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
64			Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
65			Контрольные нормативы: СФП	2	групповая	Спортивный зал	
66			Контрольные нормативы: ОФП.	2	групповая	Спортивный зал	
67			Правила игры в футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	групповая	Спортивный зал	
68			Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
69			Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
70			Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	групповая	Спортивный зал	
71			Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	групповая	Спортивный зал	

72		Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. Упражнения для развития силовых качеств.	2	групповая	Спортивный зал	
73		Финты (обманные действия). Упражнения для развития быстроты.	2	групповая	Спортивный зал	
74		Упражнения для развития ловкости. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	2	групповая	Спортивный зал	
75		Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	групповая	Спортивный зал	
76		Судейская практика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Кросс.	2	групповая	Спортивный зал	
77		Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	2	групповая	Спортивный зал	
78		Отбор мяча. Упражнения для развития ловкости.	2	групповая	Спортивный зал	
79		Учебно-тренировочная игра с заданиями. Акробатические упражнения.	2	групповая	Спортивный зал	
80		Передачи в парах, тройках. Упражнения для развития прыгучести.	2	групповая	Спортивный зал	
81		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег, эстафеты с предметами.	2	групповая	Спортивный зал	
82		Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. Бег с препятствиями.	2	групповая	Спортивный зал	
83		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	
84		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	
85		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	
86		Упражнения в висах и упорах. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	групповая	Спортивный зал	
87		Тактика вратаря. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	групповая	Спортивный зал	
88		Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: командные действия.	2	групповая	Спортивный зал	
89		Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. Передачи мяча в движении.	2	групповая	Спортивный зал	
90		Упражнения для развития	2	групповая	Спортивный зал	

		быстроты. Финты (обманные действия).				
91		Судейская практика. Упражнения для развития выносливости.	2	групповая	Спортивный зал	
92		Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	групповая	Спортивный зал	
93		Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Упражнения для развития силовых качеств.	2	групповая	Спортивный зал	
94		Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития прыгучести.	2	групповая	Спортивный зал	
95		Вбрасывание из-за боковой линии. Тактика нападения: групповые действия.	2	групповая	Спортивный зал	
96		Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц шеи и туловища.	2	групповая	Спортивный зал	
97		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отбор мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
98		Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	2	групповая	Спортивный зал	
99		Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	групповая	Спортивный зал	
100		Упражнения для развития выносливости. Отбор мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
101		Судейская практика. Эстафетный бег, эстафеты с предметами.	2	групповая	Спортивный зал	
102		Контрольные нормативы: СФП	2	групповая	Спортивный зал	
103		Контрольные нормативы: ОФП.	2	групповая	Спортивный зал	
104		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	
105		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	
106		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	
107		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	
108		Контрольные игра	2	групповая	Спортивный зал	

## 2.2. Условия реализации

### *Условия реализации программы*

Спортивный зал – 288 кв.м.

Футбольные мячи – 6

Набивные мячи – 2

Шведская стенка – 1

Гимнастическая скамейка -1

Гимнастические маты- 4

Скакалки -5

### 2.3. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

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

### 2.4. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.).

### 2.5. Методические материалы

#### Описание методов обучения

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка спортсменов основывается на общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка в первую очередь направлена на развитии таких качеств, как быстрота, сила, ловкость. Упражнения, применяемые в процессе физической подготовки, максимально приближены к характеру движений, свойственных футболу.

Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры.

В центре внимания технической тренировки стоит работа с мячом. Тренер может использовать различные формы тренировок. Обязательной предпосылкой для овладения элементами футбольной техники является развитие «чувства мяча». Это осуществляется благодаря различным упражнениям с мячом. Эти упражнения играют большую роль в тренировке детей и подростков. Кроме того, используются групповые тренировки с несколькими мячами; комплексные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.).

### **Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

*Основная часть* направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

*Заключительная часть* урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах

и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

### Тематика и формы методических материалов по программе.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы футбола ПШ и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
<b>2</b>	Общefизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка футболистов	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

			упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	на каждого обучающего	
4	Техническая подготовка футболистов	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
5	Игровая подготовка футболистов	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

*Обеспечение программы методической продукцией*

1. *Теоретические материалы - разработки :*

- Инструкции по охране труда на занятиях футболом.
- Положение о проведении школьного турнира по футболу.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

2. *Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по футболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- «Правила игры в футбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в футболе».
- Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

3. *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по футболу

**Дидактические материалы:**

- Описание

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Наглядные методы:
- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции
- Практические методы:
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Алгоритм учебного занятия – занятия в кружке проводятся в форме урока и в форме самостоятельной тренировки. Занятия в форме урока организуются при постоянном составе учебной группы, по твёрдому расписанию, под руководством руководителя и его помощников; во время самостоятельных тренировок обучающиеся работают индивидуально или группами, состав которых может меняться без непосредственного наблюдения руководителя, но по его предварительным указаниям.

## **2.6. Список литературы**

### **Литература для педагога.**

1. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов – М.: Физкультура и спорт, 2008г.
2. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 254с.
3. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренер - Москва, 2007 г.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатник. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-237 с.
5. Цирик Б. Я., Лукошин Ю. С. Футбол - Москва, 1982 г.
6. Чаноди А. Футбол. Техника - Москва, 1987 г.
7. Чаноди А. Футбол. Стратегия - Москва, 1982 г.

8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.:АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
9. Хомутской В. С. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах - Москва, 1996 г.
- 10.Спирин А., Будогосский А. Футбол, правила игры: вопросы и ответы - Москва, 2006 г.
- 11.Захаров Е. Н. , Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки - Москва, 1994 г.
- 12.Лях В. И. , Любомирский Л. Е. , Мейксон Г. Б., Физическая культура – М.: Просвещение, 2001 г.

#### **Литература для детей и родителей**

- 1.Сушков М.П., Розин М. Б., Лукошин Ю.С. Ваш друг - кожаный мяч - Москва, 1983г.
- 2.Спирин А., Будогосский А. Футбол, правила игры: вопросы и ответы - Москва, 2006 г.