Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №3
А.Д. Цуриков
Приказ № 84 от 01.09.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

(направленность)

«Футбол»

(название программы)

Уровень программы: базовый
Вид программы: типовая
Тип программы: разноуровневая
Возраст детей: *от* 7 *до* 15 *лет*
Срок реализации: 68 часов
Разработчик: учитель физической культуры Мароховская Л.В.

х. Киреевка
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК4
2.1 Учебный план4
11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ15
15
15
15
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ19
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ20
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ22
Ошибка! Закладка не определена.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы в том, что она позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования – воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям современного информационного общества. Стержневым моментом организации занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в занятия игровых ситуаций.

Отличительные особенности программы, новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам. Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении
состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Цель создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в футбол**.**

Задачи:

обучающие:

- обучить технике и тактике игры в футболе;
- дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.

развивающие:

- развивать морально -волевые качества;
- развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.

воспитательные:

– воспитание моральных волевых качеств;
– выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
– формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Объем и срок освоения программы:

срок реализации образовательной программы — 1 год. Количество учебных часов: 68.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу согласно расписанию занятий на учебный год. Количество учебных часов в неделю – 2 часа. Начало занятий – 15.00, окончание – 15.45 часов, согласно расписания занятий творческих объединений, утверждённого директором.

Тип занятий: теоретический, практический, тренировочный, контрольный.

Форма обучения: очная.

Адресат программы: от 10 до 15 лет.

Наполняемость группы: 25 учащихся.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы физическая культура в системе воспитания		1		Устный зачёт
2	Развитие футбола в России и за рубежом		1	1	Устный зачёт
3	Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсмена		2	2	Тестирование
4	Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование		2	4	Соревнование внутреннего уровня
5	Общая физическая подготовка		1	6	Сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка		2	8	Выполнение удара мяча на расстояние
7	Техническая подготовка		2	13	Эстафеты
8	Тактическая подготовка		2	8	Контрольные тесты
9	Учебные и тренировочные игры		1	6	Спортивные игры
10	Соревновательная игровая практика		1	5	Протоколы соревнований
	Итог:	**68**	**15**	**53**	

Содержание учебного плана

Тема: Вводное занятие. История развития футбола в России и за рубежом.
Теория: Инструкция по ТБ, особенности травматизма в футболе. История развития футбола в России и за рубежом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Краткие исторические сведения о возникновении. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Отличие футбола от футбола. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

Тема: Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.
Теория: Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема: Правила игры в футбол
Теория: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил игры. Классификация и терминология технических приѐмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия

Тема: Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований

Теория: Разбор положительных моментов в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча.

Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнѐра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3х10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.). Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха (15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5).

Тема: Техническая подготовка

Теория: Знакомство с множеством простых технических приемов и широким арсенал двигательных навыков. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры.

Практика: Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока. Обучение техники передачи мяча «щекой, пяткой, подошвой, классическим видом, головой, с лета. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника передвижения.

Обучение и закрепление техники игры головой:

- Удар головой с лета
-Удар затылочной частью головы, стоя спиной к воротам
-Удар головой в падении
-Удар височной частью головы

Отработки ударов в парах индивидуальная работа, жонглирование.Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча:

-Удар мяча с места
-Удар по катящемуся мячу
-Удар с отскока
-Удар меча способом «ПЫР»
-Удар мяча способом «ЩЕКОЙ»
-Удар мяча способом «ПОДЪЕМОМ»
-Удар мяча способом «ШВЕДА»
-Удар мяча в падении с отскоком от земли

Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости.

-Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета:
-Остановка мяча подошвой
-Остановка мяча щекой
-Остановка мяча с откидкой мяча под удар
-Остановка способом «ПЕРЕКАТ»
-Остановка мяча грудью
-Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу. Развитие быстроты.

Тема: Тактическая подготовка

Теория: Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры, и упражнения

Практика: Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

Индивидуальные действия. Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Командные взаимодействия. Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Тема: Учебно-тренировочная игра

Практика: Группа обучающихся делится на 2-3 команды и проводится тренировочная игра для отработки и закрепления тактики и техники игры.

Тема: Выполнение контрольных нормативов

Практика: С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

2.2 Календарный учебный график.
Календарный учебный график «Футбол»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
2	05.09	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
3	11.09	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
4	12.09	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
5-6	18.09 19.09	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
7	25.09	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
8-9	26.09 02.10	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
10	03.10	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг

11	09.10 10.10	ОФП.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
12	16.10	СФП	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
13	17.10	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
14-15	23.10 24.10	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
16-17	06.11 07.11	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
18	13.11	СФП	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
19	14.11	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
20-23	20.11 21.11	Учебная игра.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
24-25	27.11 28.11	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
26	04.12	Судейская практика	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг

27-30	05.12 11.12 12.12 18.12	Подвижные игры с элементами футбола.	4	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
31	19.12.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
32	25.12	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
33-34	26.12 09.01	ОФП.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
35	15.01	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
36	16.01	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
37-38	22.01 23.01	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
39	29.01	СФП.	1	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
40-41	30.01 05.02	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
42-43	06.02 12.02	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг

44-45	13.02 19.02	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
46-49	20.02 26.02 27.02 05.03	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	4	15.00	Объяснение, практическое занятие	Спортивный зал	упражнения. Мониторинг
50-53	06.03 12.03 13.03 19.03	Обучение тактическим действиям в защите.	4	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
54-58	20.03 02.04 03.04 09.04	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	4	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
59-62	10.04 16.04 17.04 23.04	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	4	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
63-66	24.04 30.04 07.05 14.05	Обучение и совершенствование техники защиты.	4	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг
67-68	15.05 21.05	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	2	15.00	Объяснение, практическое занятие	Школьная площадка	упражнения. Мониторинг

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка- 10шт.
4. Гимнастический мат - 6 шт.
5. Сетки футбольные - 2 шт.
6. Секундомер - 2 шт.
7. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
8. Свисток судейский - 2 шт.

Кадровое обеспечение: программу реализует учитель физической культуры, высшее образование.

3.2 Формы контроля и аттестации

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутныЙ бег
6. Бег 10х30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

14. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты 10-15 лет посылаю мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.

15. Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в порота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

16. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

17. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1.Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2.Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль) Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую группу.

3.3 Планируемые результаты

Предметные

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

I V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает

всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

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

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Организация внутришкольных турниров, участие в районных, областных соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

К концу первого года обучения занимающиеся должны знать:

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- определения и термины игры «Футбол»;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.

К концу первого года обучения занимающиеся должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом;

-выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;

- играть в футбол с соблюдением основных правил;

- Понимать жесты футбольного судьи.

У детей будут сформированы:

- коммуникативные навыки работы в команде;

- осознанное отношение к собственному здоровью;

- волевые качества, такие как собранность, внимательность, целеустремленность;

- чувство взаимопомощи и взаимовыручки.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н.Андреев, В.С. Левин,- Липецк: Арес, 2004.- 496 с.

2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.- методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

4. Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации упражнений в мини-футболе: метод, рекомендации / М.С. Полишкис, С.П. Петько, А.С. Беляков.- М.: Пресс, 1997.- 47 с.

5. Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд : метод. рекомендации
/ А.В. Рымко,- М,: Книга, 1995.- 24 с.

6. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров.- М.; Терра-Спорт, 2000.- 86 с.

7. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.

8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд.
– М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.