

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мокрушинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Мокрушинская СОШ»  
Протокол № 1 от « 30» 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Е.М.Жданова *Е. Жданова*  
Приказ №1 от «31»082023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст: от 10 до 16 лет

Срок реализации: 2 года ( 144 часа)

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Боровикова Нина Михайловна

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Футбол» имеет спортивно-оздоровительную **направленность**. Она является модифицированной и разработана на основе программы дополнительного развивающего образования «Программы» С.М.Зверев.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Программа «Футбол» реализуется в объединениях дополнительного образования МБОУ «Мокрушинская СОШ».

Педагогическая целесообразность разработки и внедрения данной образовательной программы обусловлена тем, что в процессе реализации программы «Футбол» у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые сплоченности, товариществу, взаимовыручке.

**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 клубной деятельности по интересам.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Практическая значимость** данной программы выражается в том, что обучающиеся могут применить знания и практический опыт в участии спортивных соревнованиях, в организации спортивно-массовых мероприятий ,изучая сложные и разнообразные движения вовлекая в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению различных функций и систем организма .

### Отличительные особенности программ

Отличительная особенность данной программы заключается в её многокомпонентности и взаимозаменяемости отдельных частей в зависимости от погодных условий, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. от сложности материала с учётом физиологических особенностей здоровья детей. Программой предусмотрено знакомство с различными видами футбола. Главная его особенность заключается в том, что, в целях исключения

эффекта отрицательного переноса двигательного навыка, правила игры максимально приближены к правилам футбола, в связи с тем, что те же самые игроки в дальнейшем участвуют в соревнованиях по мини-футболу.

### **Адресат программы**

**Возраст детей**, которым адресована данная дополнительная образовательная программа, «Футбол».

10-16 лет (5-9 классы).

**Срок реализации программы** – 2 года.

**Режим занятий:** два академический час в неделю.

Программа рассчитана на 72 часа в год.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающие могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий ; смена места жительства и др. На второй и третий год обучения могут быть зачислены обучающиеся , не занимавшиеся в группе первого года обучения, при условии успешного прохождения собеседования или тестирования. (Если несколько лет обучения).

Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О методических рекомендациях» (Приложение 7 «Примерная наполняемость групп»): 15 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

### **Срок реализации**

**Срок реализации программы** – 2 года.

**Режим занятий:** два академический час в неделю.

Программа рассчитана на 72 часа в год.

### **Формы и режим занятий**

Обучение осуществляется только в очной форме. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 взаимообусловленных частей: - подготовительная (ходьба, бег, ОРУ, ледовая разминка); - основная (ОРУ из разделов хоккей с мячом); - заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующий год обучения. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Программой предусмотрено проведение:

- теоретических занятий;
- практических учебно-тренировочных занятий;
- занятий контрольного тестирования с выявлением результатов развития занимающихся;
- занятий с преимущественно воспитательной направленностью (оздоровительные мероприятия, и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточно аттестации и итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся).

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы:**

Создание условий способствующих формированию ценностно-смысловых ориентаций, на основе социальных и личностных ценностей, развитию двигательных способностей через освоение футбола.

**Задачи :**

привлечение максимально возможного числа детей к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- укрепление здоровья, закаливание;
- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;

- организация контроля по развитию физических качеств (тесты);
- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- подготовка обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные Программой контрольно-переводные нормативы.

### ***1. Обучающие***

- освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии хоккея, его роли в формировании здорового образа жизни;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобрести навыки в физкультурно-оздоровительной деятельности.

### ***2. Развивающие***

- развивать физические и двигательных способностей футболиста;
- развивать основные физические качества и способности, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- расширить сферу спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;
- пробудить в детях интерес к самостоятельной физической деятельности.

### ***2. Воспитывающие***

- прививать ценности патриотического отношения и чувства быть гражданином России;
- воспитать такие качества личности как выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели.

### ***4. Личностные***

- формировать личностную, гражданскую позицию и общественную активность, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

**5. Метапредметные** - сформировать умения осваивать способы действий, развивать мотивацию к потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

На этапе начальной подготовки решаются следующие **задачи**:

-выявление детей способных к занятиям по футболу;

-формирование стойкого интереса к занятиям по футболу;

-всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, -укрепление здоровья, закаливание организма;

-воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

-разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

-овладение основами соревновательной деятельности по футболу.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на период начальной и углубленной специализации отдельно.

### **Первый год обучения** **Учебно-тематический план**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в стране	2	2	-	Опрос

2.	Развитие футбола	2	2	-	Опрос,беседа
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	Опрос,беседа
4.	Правила игры в футбол	2	2	-	Практическая работа
5.	Место занятий	2	2	2	Опрос
6.	Общая и специальная физическая подготовка	3	-	3	Практические занятия
7.	Техника игры в футбол	26	-	26	Зачет
8.	Тактика игры в футбол	27	-	27	Зачет
9.	Соревнования по футболу	2	-	2	Зачет
10.	Выполнение норм,выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-	2	Зачет
<b>Итого</b>		72	10	62	

### Содержание первого года обучения:

**Тема1.Физическая культура и спорт в стране .(2 часа)**Физическая культура составная часть общей культуры ,одного из средств воспитания ,укрепления здоровья, всестороннего развития людей .Значения физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите родины.

**Тема2. Развитие футбола в стране.92часа)** Краткая характеристика футбола ,как средство воспитания .История возникновения футбола и развитие его в стране.

**Тема3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.(2 часа)** Личная гигиена: уход за кожей , волосами, ногтями ,полостью рта .Вред курения .Общий режим дня школьника .Значения правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце ,воздух ,вода) в целях закаливания организма .Обтирание ,обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры .Правила купания.

**Тема4.Правила игры в футбол.(2 часа)** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды ,его правила и обязанности.

**Тема 5. Место занятий ,оборудование.(2 часа)** Площадка для игры в футбол, ее устройство ,разметка .Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу .Специальной оборудование :стойки для подвески мячей ,щиты стационарные и переносные для ударов.

**Тема 6.Общая и специальная физическая подготовка. (2 часа)** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника .Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч , баскетбол ,хоккей с мячом .Меры предупреждения несчастных случаев при плавании . Подготовка к сдаче нормативов .

**Тема 7.Техника игры в футбол. (2 часа)** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол . Прямой и резаный удар по мячу . Точность удара .Траектория полета мяча после удара . Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых ситуациях : ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема ,внутренней стороной стопы , ударов серединой лба ; остановка мяча подошвой ,внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема , внутренней стороной стопы , обманные движения ( ложная и действительная фазы движения ) ; отбор мяча перехватом ,выбиванием мяча ,толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага . Анализ выполнения технических приемов игры вратаря ловли , отбивание кулаком ,бросок мяча рукой ; падения перекатом ; выбивание мяча из рук.

Практическое занятия Техника передвижения. *Бег* : по прямой , изменяя скорость и направления ; приставным и скрестным шагом . Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега . Повороты во время бега налево направо . Остановка во время бега : выпадом и прыжками . Удары по мячу ногой . Удары правой и левой ногой : внутренней стороной стопы ,внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящему навстречу справа или слева мяча, направляя мяч в обратном направлении и в стороны .Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка , посылая мяч низом и верхом ,на короткие и средние расстояние . Удары по летящему мячу внутренней стороны стопы . Удары на точность в ноги партнеру ,ворота, цель ,на ходу двигающему партнеру.

Удары по мячу головой . Удары серединой лба без прыжка и в прыжке , с места и с разбега , по летящему на встречу мячу ,направляя мяч в обратном направлении и в стороны ,посылая мяч верхом и вниз ,на среднее и короткое расстояние . Удары на точность в определенную цель на поле , в ворота партнеру.

Остановка мяча . Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча на месте , в движении вперед и назад , подготавливая мяч для дальнейших действий. Остановка внутренней стороны стопы и грудью летящего мяча на месте , в движении вперед и назад , подготавливая мяч для дальнейших действий . Ведение мяча внешней частью ,внутренней частью подъема и внутренней стороны стопы правой ,левой ногой и поочередно по прямой ,меняя направления , между стоек и движущихся партнеров изменяя скорость и не теряя контроль над мячом.

Обманные движения .Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом во время ведения внезапная отдача мяча назад



,окатывая его подошвой партнеру ,находящему сзади показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – 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 ногой и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии .Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность под правую и левую ногу партнера , на ход партнера.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону приставными , скрестным шагом и скачками на двух ногах .Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения .Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого , на уровне живота ,груди мяча с падением перекатом .Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке . Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность.

**Тема8.Тактика игры в футбол.(2 часа)** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря , защитников , полузащитников ,нападающих. Коллективная и индивидуальная игра ,их сочетание .Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия .Упражнения для развития умения «видеть поле».Выполнение заданий по зрительному сигналу во время передвижение шагом или бегом – подпрыгнуть ,имитировать удар ногой во время ведения мяча- повернутся кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м.Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи одновременно наблюдают за партнерами , чтобы не столкнулись с друг другом.

Тактика нападения.(2 часа) Индивидуальные действия без мяча . Правильное расположение на футбольном поле . Умение ориентироваться , реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника . Выбор момента и способа передвижения для « открывания» на свободное место с целью получения мяча .

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 в зависимости от игровой ситуации .

Групповые действия . Взаимодействие двух и более игроков . Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру , на свободное место , на удар , короткую или среднюю передачу , низом или верхом . Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях , начале игры , угловым , штрафным и свободным ударах , вбрасывание мяча .

Тактика защиты .(2 часа) Индивидуальные действия . Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча , т.е. осуществлять «закрывание» . Выбор момента и способа действия для перехвата мяча . Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом .

Групповые действия . Противодействие комбинации «стенка» . Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций .

Тактика вратаря . Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара» , разыгрывать удар от своих ворот ,вести мяч в игру открывшемуся партнеру , занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот .

Учебные и тренировочные игры ,применяя в них изученный программный материал .

**Тема9.Соревнования по футболу .** Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

**Подготовка к сдаче тестированию «Президентские состязания»** выполнение нормативов. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

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.

**Второй год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в стране	2	3	-
2.	Развитие футбола	4	3	-
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	4	2	-
4.	Правила игры в футбол	2	2	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	3
6.	Техника игры в футбол	15	-	28
7.	Тактика игры в футбол	15	-	29
8.	Соревнования по футболу	15	-	2
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

**Содержание второго года обучения:**

**Тема1.Физическая культура и спорт в стране .(2 часа)**Организация физкультурного движения в России . Международное спортивное движение . Олимпийские игры , Советские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства .

**Тема2.Развитие футбола в России . (2 часа)**Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола . ФИФА и УЕФА .Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях .

**Тема3.Врачебный контроль .(2 часа)** Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников .Влияние на развитие организма и рост , на нервную , сердечнососудистую , дыхательную и мышечную систему , костно – связочный аппарат и обмен веществ . Влияние физических упражнений на развитие силы ,быстроты , выносливости и ловкости .

**Тема4.Правило игры , организация и проведение соревнований по футболу (2 часа).**Детальное изучение правил игры и пояснений к ним . Руководство игрой . Взаимодействие судьи с судьями на линии . Сигнализация флагом при различных нарушениях . Подготовка судьи к соревнованиям . Оформление протокола игры . Системы розыгрыша : круговая , с выбыванием после поражения .Положение о соревнованиях .Работа судейской коллегии обслуживающей соревнования .

## **Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка .(2 часа)**

Общеразвивающие упражнения без предметов . Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений , во время ходьбы и бега . В упоре лежа отталкивания , передвижения . Различные движения туловища и рук в положениях – широкого выпада , сидя , лежа . Движения ног с большой амплитудой махового характера . Различные прыжки на месте – с поворотами до 360 градусов , подтягивая колени к плечам , выполняя махи ногой . Упражнения на растягивание .

Упражнения с набивным мячом (масса до 4 кг). Использовать сочетания упражнений , указанных в программе для малышей и подростковой групп . Упражнения с сопротивлением . Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища , сгибание и разгибание рук , переталкивание , перетягивание , переноска партнера на спине , игры с элементами сопротивления .

Акробатические упражнения . кувырок прыжком через веревочку (высота – до 80 см ) с места и 2-3 шагов разбега . Кувырок назад через стойку на руках .

Легкоатлетические упражнения . Бег 60 и 100 м на скорость . Повторный бег 7\*60 м , 5\*80 м , 3-4 \*100 м . Медленный бег до 30 мин . Бег по пересеченной местности до 2500 м . Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом , тройной прыжок с места . Метание гранаты (500-700 г ) , толкание ядра (4-5 кг).

**Тема 6. Техника игры в футбол .** Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов СССР. (уточнение деталей техники) . Техническое мастерство футболиста .

Практические занятия . Удары по мячу ногой . Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке . Резаные удары внешней и внутренней частью подъема . Откидка мяча внешней частью подъема при ведении . Удары на точность , силу и дальность внешней частью подъема при ведении . Удары на точность , силу и дальность . Удары по мячу головой . Удары серединой и боковой частью лба , в прыжке с поворотом налево и направо . Удары на точность , силу и дальность . Остановка мяча . Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов , выводя мяч на удобную позицию для последующих действий . Остановка опускающегося мяча бедром .

Ведение мяча . Совершенствование всех способов ведения , увеличивая скорость движения , выполняя обводку и рывок .

Обманные движения . Обучение финтам при ведении наклонить туловище влево , сделать широкий шаг левой ногой и показать , что хочешь с мячом уйти влево , неожиданно рывком уйти вправо , захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги , показать желание овладеть мячом , катящемся навстречу или сбоку неожиданно пропустить мяч между ног , повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча .

Отбор мяча . Отбор мяча , толкая соперника плечом .

Вбрасывание мяча . Вбрасывание мяча изученными способами с разбега . Вбрасывание на точность и дальность .

Техника игры вратаря . Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот . Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника , выход из ворот на сближение с соперником , бросок в ноги . Повторный бросок на мяч . Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность .

**Тема 7. Тактика игры в футбол .** Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении , атака широким фронтом , изменение направления атаки , атакующие действия (комбинации) флангом и по центру , выход футболиста для завершающего удара по воротам . Тактика игры в защите , создание численного преимущества в обороне , взаимостраховка .

Установка на игру : тактический план предстоящей игры , задания отдельным звеньям и игрокам . Разбор проведенной игры , выполнение намеченного тактического плана игры , удачно проведенные тактические комбинации , недостатки в игре , оценка .

Практические занятия . В нападении и защите , играя по избранной тактической системе в составе команды , уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте .

Тактика нападения . Индивидуальные действия . Уметь маневрировать на поле для приема мяча , отвлекать соперника , создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны . Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы .

Групповые действия . Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач : на ход , в ноги , коротких , средних , длинных , продольных , поперечных , диагональных , низом , верхом .

Игра в одно касание . Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг . Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника . Совершенствование игровых и стандартных комбинаций . Командные действия . Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе . Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих , внутри линий и между линиями .

Тактика защиты . Индивидуальные действия . Совершенствовать закрывание , перехват и отбор мяча .

Групповые действия . Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациями . Создавать численное превосходство в обороне . Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры» .

Командные действия . Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной , зональной и комбинированной защиты . Быстро перестраиваться от обороны к началу развития атаки .

Тактика вратаря . Уметь выбирать место при ловле мяча на выходе и на перехвате ,точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах ,руководить игрой партнеров по обороне вводя мяч в игру ,организовать атаку

Учебные и тренировочные игры ,совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе .

**Тема8.Соревнования по футболу .** Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района ,города , области , края .

Выполнения нормативов . Завершение выполнения нормативов .

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

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.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2023-2024	сентябрь	май	36	72	216	очный	декабрь , май

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения  
***Материально-техническое обеспечение :***

Спортивные базы: – спортивный зал; – спортивная площадка на улице .

Спортивное оборудование: – ворота для футбола, мяч .

Спортивный инвентарь – малые и большие мячи, скакалки .Учебно-методическое обеспечение: – методическая литература; – использование передового опыта по изучаемой проблеме.

### ***Информационное обеспечение:***

- электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «футбол».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

### ***Кадровое обеспечение программы:***

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся:

Цель промежуточной аттестации:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.

- Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.

- Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.

- Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и в августе ежегодно.

В августе перед началом учебного года определяются исходные данные по всем физическим качествам. Это дает возможность тренеру не только целенаправленно построить подготовку, но и индивидуализировать ее с учетом отстающих качеств конкретного футболиста.

В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года.

Прием контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября — исходные данные, в апреле — контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

Контрольные испытания проводятся в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности принимаются в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день (причем, в утреннем занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость; на вечернем занятии — на общую выносливость). Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности принимаются в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. В краткосрочных тестах для получения более эффективных данных обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов.



Для регистрации данных непосредственно в процессе тестирования используются протоколы. Затем проводится математическая обработка полученных данных, определяется сумма баллов, набранных учащимся в каждом нормативе. Вычисляются также средние показатели (в баллах) у каждого хоккеиста по всем тестам; определяется среднее по команде; эти данные показывают уровень подготовленности каждого хоккеиста и группы в целом.

Полученные индивидуальные и групповые показатели по физической и технической подготовленности представляют данные, по которым можно контролировать многолетнюю динамику учащихся школы по видам подготовки, использовать для планирования процесса тренировки юных футболистов конкретной группы.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, при соответствии возраста и наличии соответствующего разряда на данном этапе обучения переводятся на следующий год обучения на основании решения Тренерского совета, утвержденного приказом директора школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем

дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Название темы	Форма проведения занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие: ТБ и первая помощь	Устное изложение	Словесные	Инструкция по ТБ	Устный опрос
2	Физкультура и спорт	Устное изложение	Словесные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос
3	Анатомия, гигиена, режим дня, питание	Устное изложение, демонстрация	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос, реферат
4	Врачебный контроль и самоконтроль	Устное изложение	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос
5	Удары по мячу ногой . Остановка мяча .	Показ видео	Словесные, наглядные	Видеозаписи спортивных соревнований	Реферат
6	Удары по мячу.	Устное изложение, демонстрация	Словесные	Правила игры	Устный опрос, комментарий судейства по видеозаписям
7	Откидка мяча внешней частью подъема при ведении .	Устное изложение, демонстрация	Наглядные	Каталоги производителей инвентаря, правила игры	Реферат
8	Удары на точность ,силу и дальность внешней частью подъема при ведении .	Показ видео	Наглядные	Видеозаписи спортивных соревнований	Педагогическое наблюдение
9	Удары на точность ,силу и дальность .	Обсуждение	Словесные, наглядные	Тактическая доска	Устный опрос
10	Удары по мячу головой .	Устное изложение, обсуждение	Словесные	Видеозаписи проведенных игр	Педагогическое наблюдение

11	Удары серединой и боковой частью лба , в прыжке с поворотом налево и направо .	Тренировка	Практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
12	Удары на точность , силу и дальность .	Тренировка, подвижные игры	Практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
13	Техника	Тренировка, демонстрация	Практические	Спортивный инвентарь	Показ
14	Тактика	Тренировка	Словесные, практические, комбинированные	Тактическая доска, свисток, секундомер	Самостоятельный разбор тактики по видеозаписям
15	Интегральная подготовка	Тренировка, подвижные игры	Практические	Спортивный инвентарь, тактическая доска, свисток, секундомер	Сдача нормативов
16	Соревновательная подготовка	Матч, соревнование	Практические	-	Результат соревнования

### Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся

№	Название теста	отлично	средний	низкий
1.	Бег на 30м,с	5,4	5,3	5,2
2.	Бег на 60м,с	10,8	10,6-10,7	10,4-10,5
3.	Бег на 300м, мин,с	1,09	1,06-1,08	1,03-1,05
4.	Бег на 1000 м, мин,с	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40
5.	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	38	39-41	42-44
6.	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	27	28-30	31-33
7.	Комплексный тест на ловкость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5
8.	Прыжок в длину с места, см	166	167-169	170-174

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе целесообразно использовать весь комплекс тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления и перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть: для групп начальной подготовки не менее 42 (всего 8 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить ориентировочно 3,0 баллов . При минимальной сумме баллов (42/48) допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается «задание на осень» для подтягивания отстающих качеств или элементов техники)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает неразрывное взаимообусловленное единство средств, форм, педагогических приемов и методов, специально отобранных исходя из поставленных целей и задач и ориентированных на достижение конечных результатов обучения.

Все это, в совокупности с последовательностью педагогических и тренировочных операций и процедур по их реализации, и создает уникальную педагогическую технологию подготовки юных хоккеистов высокого уровня, положенную в основу настоящей Программы.

**Основной формой организации** учебной деятельности является комплексное учебно-тренировочное занятие.

Используются следующие формы организации учебного занятия: беседа, наблюдение, объяснение, показ, практическое занятие, тренинг, учебно-тренировочные соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса**: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Педагогические технологии**: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

## Список литературы

### Для педагога

1. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра-Спорт, 2017. - 168 с.
2. Вайн, Хорст Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. - 244 с.
3. Все о футболе. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 448 с.
4. Генис, А. Дзен футбола и другие истории / А. Генис. - Москва: ИЛ, 2011. - 320 с.
5. С.М. Зверев Программы спортивных кружков и секций – Москва «просвещение» 1986 г.

### Для родителей

1. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1 Гордон, С. М.
2. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.994.
3. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

### Для учащихся

1. Б.Я Цирк – футбол в школе - Москва «просвещение» 1986 г.
2. Э.Г Алиев – мини-футбол – Москва «просвещение» 2008 г.
3. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;

### **Электронные пособия.**

[football.zip \(640 Kb\)](#)

### **Ресурсы интернет.**

**Учебник по футболу. Видео уроки UEFA**

### Календарно-тематическое

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения		Количество часов
		план	факт	
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в футбол.	6.09		2
2	Бег с ведением мяча. Удар по мячу на дальность.	13.09		2
3	Удары правой левой ногой, серединой подъема. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	20.09		2
4	Удар внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	27.09		2
5	Удар бедром. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	4.10		2
6	Удар головой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	11.10		2
7	Удары на точность. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	18.10		2
8	Ведение мяча, обводка стоек. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	25.10		2
9	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	8.11		2
10	Прямой удар. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	15.11		2
11	Резанный удар. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	22.11		2
12	Остановка мяча подошвой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	29.11		2
13	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	6.12		2
14	Остановка мяча грудью. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	13.12		2
15	Отбор мяча-перехватом. Учебная	20.12		2

	игра. Разбор игры. Устранение ошибок.			
16	Отбор мяча выбиванием. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	27.12		2
17	отбор мяча-соперником. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	10.01		2
18	Вбрасывание мяча из положения шага. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	17.01		2
19	Прием игры вратаря: ловли, отбивание кулаком. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	24.01		2
20	Прием игры вратаря: бросок мяча рукой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	31.01		2
21	Прием игры вратаря: падение перекатом. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	7.02		2
22	Остановка и отбор мяча. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	14.02		2
23	Удары по мячу. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	21.02		2
24	Угловой удар, удар от ворот. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	28.02		2
25	Свободный удар. Спорный мяч. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	6.03		2
26	Обманные движения. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	13.03		2
27	Удары по мячу головой. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	20.03		2
28	Удары по мячу головой с места и с разбега. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	3.04		2
29	Удары по мячу с подбрасывания партнера. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	10.04		2
30	Отбивание мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра. Разбор игры.	17.04		2

	Устранение ошибок.			
31	Одиночное блокирование. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	24.04		2
32	Подачи на точность в заданную зону. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	8.05		2
33	Прием мяча от подач. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	15.05		2
34	Нижняя передача на точность. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	22.05		2
35	Верхняя передача на точность. Учебная игра. Разбор игры. Устранение ошибок.	29.05		2
ИТОГО		70		70