

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное  
учреждение**

**средняя общеобразовательная школа с.Засечное**

**(МОБУ СОШ с.Засечное)**

**Пензенского района Пензенской области**

---

440513 с.Засечное. ул.Шоссейная-71а, Тел.Факс: 37-74-44, E-mail: [zasesch\\_sk@mail.ru](mailto:zasesch_sk@mail.ru), сайт:  
[www.saseschsk.narod.ru](http://www.saseschsk.narod.ru)

«Утверждаю»

«Рассмотрено»

Директор

на заседании

педагогического  
совета

МОБУ СОШ с. Засечное

протокол № 1

Г.Д. Муракаева

от «25» августа 2023 г.

Приказ № 287 от 31.08.2023г.

«Согласовано»

«Согласовано»

Советом обучающихся

Советом родителей

МОБУ СОШ с.Засечное

МОБУ СОШ с.Засечное

(протокол №1 от 1.09.2023г.)

(протокол № 1 от 1.09.2023г.)

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

Срок реализации программы : 3 года

Возраст учащихся : 7 -12 лет

Учитель физической культуры Муракаев А.Р.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно – спортивную направленность**, по уровню освоения является **базовой**, по форме обучения **очной**, по степени авторства – **модифицированной**, предназначена для получения учащимися дополнительного образования в области футбола и направлена на формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»; пунктом 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13;

приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (изменения [приказом](#) Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533);

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28;

Указом президента РФ «Об объявлении в РФ Десятилетия детства» от 29 мая 2017 года, № 240;

Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021 – 2024 годы и на период до 2027 года;

Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р - Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года;

«Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г.№1726 –р);

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Уставом и локальными актами МОБУ СОШ с.Засечное.

### Актуальность программы

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате

острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье.

Программа модифицированная, разработана на основе государственной программы по футболу «Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах» (М.: «Государственный комитет по физической культуре и спорту», 2005г.)

**Отличительные особенности** программы состоят в том, больше внимания уделяется общефизической подготовке учащихся, техническому и тактическому умению игры в футбол. Отличительной особенностью программы также является использование современных образовательных технологий: лично ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровьесберегающих.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на учащихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

#### **Основные принципы реализации программы**

##### ***Принцип доступности:***

- Обучение по программе доступно всем учащимся, вне зависимости от физических данных и способностей.

##### ***Принцип последовательности:***

- Образовательная деятельность проводится по принципу «от простого к сложному».

##### ***Принцип наглядности:***

- При обучении используется личный пример педагога.

##### ***Принцип целостности:***

- Неразрывная связь обучения, воспитания и развития на каждом занятии.

##### ***Принцип результативности:***

- Достижение каждым ребенком определенных знаний, умений и навыков, которые можно отследить.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством обучения игре в футбол.

#### **Задачи программы:**

- приобщение к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и разносторонне физическое развитие учащихся;
- воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- обучение навыкам игры в футбол;
- формирование системы теоретических знаний в области охраны здоровья, физической культуры и спорта.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 12 лет. На обучение принимаются все желающие при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям футболом. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и последующий года обучения на основе просмотра и определения готовности включения в программу.

#### **Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся**

##### **7-10 лет**

К началу этого периода у детей практически полностью завершается формирование опорно-двигательного аппарата и начинается стабильный и пропорциональный рост тела. Приходит в полное соответствие координация зрения и движений тела. Дети в этом возрасте уже становятся маленькими спортсменами, готовыми к освоению начальных

технических элементов. Постоянная потребность в движении сохраняется, хотя приобретает более осмысленный характер.

### **11-12 лет**

Достаточно высокая выносливость означает способность детей долгое время совершать различные действия слабой интенсивности и относительно быстро восстанавливаться. В этом возрасте ребенок уже способен осваивать основы тактики, анализировать причинно-следственные связи и преимущества и недостатки различных условий выполнения действий.

### **Объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов на весь период обучения – 486 часов, по 162 часов в год.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа однопрофильная, предполагает два **уровня освоения**:

- **стартовый уровень** (1 год обучения) - начальное разучивание техники; формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- **базовый уровень** (2, 3 год обучения) - детализированное разучивание техники выполнения упражнений; формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту.

*Форма обучения* – очная.

*Форма организации детей на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

*Форма проведения занятий*: практическое, теоретическое, комбинированное, соревновательное, игровое.

### **Методы обучения:**

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание)
- наглядные (показ, использование наглядности)
- практические (упражнения, комплексы, элементы, соревнования, учебно – тренировочные сборы, мастер класс).

### **Воспитательная деятельность**

Воспитательная деятельность в детском коллективе направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. В блок воспитательной деятельности включены знания об истории настольного тенниса в мире и в России, темы, раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Участие в соревнованиях позволяет создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к соревнованиям, организация поездок, экскурсии – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

### **Предполагаемый результат**

#### **Предметные результаты:**

*По окончании первого года обучения учащиеся будут:*

**Знать**

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом и мини-футболом;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;

**Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;

*По окончании второго года обучения учащиеся будут:*

**Знать**

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол;
- игровые упражнения, подвижные игры с элементами футбола

**Уметь**

- технически правильно выполнять передачу мяча на месте и в движении;
- технически правильно выполнять удар по неподвижному мячу;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

*По окончании третьего года обучения учащиеся будут:*

**Знать**

- основной арсенал технических приемов игры, тактические действия в звеньях и линиях команды;
- основные процессы игры в соответствии с правилами футбола.
- общее понятие о гигиене и питании спортсмена .

**Уметь**

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом.

**Личностные результаты:**

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Формы аттестации (контроля)**

*Входной контроль* осуществляется в начале учебного года в виде устного опроса, контрольных упражнений.

*Текущий контроль* осуществляется в виде тестирования общей и специальной физической подготовленности, наблюдения педагога, участия в соревнованиях различного уровня, зачетных игр внутри группы.

*Аттестация по итогам освоения программы* проводится в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

### **Учебный план**

Разделы программы		Стартовый		Базовый
		1 год	2 год	3 год
•	Вводное занятие	6	-	-
2	Теоретическая подготовка	6	4	6
3	Тактико - техническая подготовка	36	36	54
4	Специальная физическая подготовка	27	28	27
5	Общая физическая подготовка	45	31	27
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
7	Игровая и соревновательная практика	42	63	48
	Итого	<b>162</b>	<b>162</b>	<b>162</b>

### **Учебно-тематический план**

#### **1 год обучения**

№	Тема	всего часов	теория	практика	формы контроля
1	Вводное занятие	6	3	3	беседа
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос

3	Тактико - техническая подготовка	36	6	30	Наблюдение, игры, участие в соревнованиях
4	Специальная физическая подготовка	27	3	24	Контрольные нормативы СФП
5	Общая физическая подготовка	45	5	40	Контрольные нормативы ОФП
6	Игровая и соревновательная практика	42	2	40	Игры, участие в соревнованиях
	<b>ИТОГО</b>	<b>162</b>	<b>25</b>	<b>137</b>	

### Содержание программы 1 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** История развития избранного вида спорта место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Практика:** Подвижные игры с мячом.

**Контроль:** Знание правил техники безопасности.

#### **Тема 2. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

**Контроль:** Знание основ гигиены, закаливания, здорового образа жизни.

#### **Тема 3. Тактико-техническая подготовка.**

**Теория:** Техника игры. Тактика игры. Основные технические и тактические приемы.

**Практика:** Техника игры, удары по мячу различными способами, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, техника игры вратаря. Тактика игры. Правильный выбор места, выход на позицию, отбор мяча, точная своевременная передача мяча, ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи, ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию, умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способам, тактика игры вратаря, ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника, тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря, тактика игры полузащитника. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контроль зоны перед своими защитниками, передача мяча партнеру, тактика игры нападающего.

**Контроль:** Знание изученных тактических и технических приемов и умение применять их на практике. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение специальных физических упражнений в подготовке юных футболистов. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Упражнения для развития силы. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя, перемещения приставными шагами, бег с остановками с изменениями направления, челночный бег, ускорения, повороты в беге, приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощением, подвижные игры. Упражнения на развитие выносливости. Кроссы на местности, ходьба, интенсивный или непрерывный бег. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Кувырки вперед и назад из упора присей, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед, назад через плечо, опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла», продвижение прыжками между предметами, прыжки через набивные мячи и другие препятствия, бег между препятствиями, подбросить мяч между руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте и отпустите мяч, жонглирование мячом, ведение мяча между предметами на различной скорости. Упражнения для развития качеств необходимых при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги, опираясь о стену пальцами, отталкиваться, упор, лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте, передвижения в положении полуприсед, броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка», упражнения с резиновыми амортизаторами, бег по диагонали, бег спиной вперед, махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой, броски из-за головы с максимальным пригибанием.

**Контроль:** Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

#### **Тема 5. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке юных футболистов. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения с сопротивлением упражнения в парах, упражнения для повышения быстроты бега, прыжки с места, с разбега. Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроения, повороты. Гимнастика упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения индивидуальные и в парах, упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания, лазания, упражнения для мышц туловища, таза, ног. Акробатика. Группировки в присяде, сидя, лежа на спине, перекаты, кувырки вперед назад, стойки на лопатках, мостик. Легкая атлетика, бег с ускорением, эстафетный бег с препятствиями, бег на 30-60 м, прыжки с места в длину, вверх, с разбега, тройной, метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Спортивные и подвижные игры, ловля, передача мяча, ведение. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда», Пионербол, Русская лапта, различные эстафеты.

**Контроль:** Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

#### **Тема 6. Игровая и соревновательная практика.**

**Теория:** История возникновения футбола в России и его развитие. Всероссийские соревнования: чемпионат и Кубок России. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков.

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня. проведение учебных и тренировочных игр. Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Применение изученных технических и тактических приемов. Знание правил соревнований по футболу; результативность участия в соревнованиях.

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Тема	всего часов	теория	практика	формы контроля
1	Теоретическая подготовка	4	8	-	опрос
2	Тактико - техническая подготовка	36	8	24	Наблюдение, игры, участие в соревнованиях
3	Специальная физическая подготовка	28	2	74	Контрольные нормативы СФП
4	Общая физическая подготовка	31	2	70	Контрольные нормативы ОФП
5	Игровая и соревновательная практика	63	4	24	Игры, участие в соревнованиях
	<b>ИТОГО</b>	<b>162</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

**Содержание программы  
2 год обучения**

**Тема 1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий мини-футболом на организм детей. Судейство, расстановка.

**Контроль:** Предупреждение травматизма, правила расстановки игроков, основы гигиены и здорового образа жизни

**Тема 2. Тактико-техническая подготовка.**

**Теория:** Техника игры. Тактика игры. Основные технические и тактические приемы.

**Практика:** Удары по мячу различными способами. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Остановки мяча различными способами. Ведение мяча и обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря. Тактика игры. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников; организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборона ворот; персональная опека, комбинированная оборона. Организация

оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры полузащитника. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контроль зоны перед своими защитниками. Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

**Контроль:** Знание изученных тактических и технических приемов и умение применять их на практике. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение специальных физических упражнений в подготовке юных футболистов. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Упражнения для развития силы. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя, перемещения приставными шагами, бег с остановками с изменениями направления, челночный бег, ускорения, повороты в беге, приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощением, подвижные игры. Упражнения на развитие выносливости. Кроссы на местности, ходьба, лыжи интенсивный или непрерывный бег. Упражнения для развития быстроты, повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Кувырки вперед и назад из упора присев, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед, назад через плечо, опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла». Продвижение прыжками между предметами. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между препятствиями, Жонглирование мячом. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Приседания. Круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Передвижения в положении полуприсед. Броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении выбрасывания мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, бег спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой, Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

**Контроль:** Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

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

**Теория:** Значение ОФП в подготовке юных футболистов. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель». Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Различные виды беговых упражнений. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом,

скамейкой, перекладиной, брусьями. Упражнения для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

**Контроль:** Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

#### **Тема 5. Игровая и соревновательная практика.**

**Теория:** Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры).

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня, проведение учебных и тренировочных игр. Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Применение изученных технических и тактических приемов. Знание правил соревнований по футболу; результативность участия в соревнованиях.

### **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№	Тема	всего часов	теория	практика	формы контроля
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос
2	Тактико - техническая подготовка	54	4	50	Наблюдение, игры, участие в соревнованиях
3	Специальная физическая подготовка	27	2	25	Контрольные нормативы СФП
4	Общая физическая подготовка	27	3	24	Контрольные нормативы ОФП
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	Опрос, наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	48	2	46	Игры, участие в соревнованиях
	<b>ИТОГО</b>	<b>162</b>	<b>17</b>	<b>145</b>	

### **Содержание программы 3 год обучения**

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями).

**Контроль:** Знание правил присвоения спортивных разрядов, антидопинговых правил, основ законодательства в сфере физической культуры и спорта.

#### **Тема 2. Тактико-техническая подготовка.**

**Теория:** Тактика игры. Правильный выбор места, выход на главную позицию. Тактика игры вратаря. Тактика игры защитника. Тактика игры полузащитника. Тактика игры нападающего. Тактика нападения.

**Практика:** Удары по мячу различными способами, удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу, удары по летящему мячу, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, выполнение тактических действий на своем игровом месте, точная и своевременная передача мяча, ведение и обводка мяча. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, игра на выходах из ворот. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборона ворот, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры полузащитника. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстрая и точная передача мяча партнеру. Тактика игры нападающего, умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов. Тактика нападения. Освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами, виды атаки, тактические комбинации при выполнении стандартных положений

**Контроль:** Знание изученных тактических и технических приемов и умение применять их на практике. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение специальных физических упражнений в подготовке юных футболистов. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Упражнения для развития силы. Приседания, подскоки и выпрыгивания приседание на одной ноге, броски набивного мяча ногой на дальность, удары по мини-футбольному мячу на дальность, толчки плечом партнера, приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями, подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях. Упражнения на развития выносливости. Кроссы на местности ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с мячом, двусторонние игры, игровые упражнения с мячом. Упражнения на развития быстроты. Бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения на развития гибкости. Наклоны, круговые вращения туловищем круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой. Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед и назад через плечо, продвижение прыжками между стойками, прыжки через набивные мячи и другие препятствия, бег между препятствиями. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег отрезков 30 метров из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, бег с изменением способа передвижения, ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу и последующим ударом в цель.

**Контроль:** Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

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

**Теория:** Значение ОФП в подготовке юных футболистов. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, ног, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, упражнения для повышения быстроты бега, прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами, упражнения со

скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой, акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель». Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, бег на 100, 200, и более метров, кроссы, прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки, различные виды беговых упражнений. Упражнения со снарядами, упражнения на гимнастической стенке, с канатом, со скамейкой, на перекладине, на брусьях, упражнения для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост, прыжки через коня.

**Контроль:** Техника выполнения упражнений, развитость физических качеств.

### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика.**

**Теория:** Терминология в футболе. Ведение дневника спортсмена: учет тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов, результатов тестирования. Определение ошибок, анализ техники и тактики игры. Правила соревнований.

**Практика:** Составление комплекса тренировочных упражнений. Выполнение отдельных судейских обязанностей (секретарь, судья, главного судьи) в своей и другой группах. Ведение протоколов соревнований.

**Контроль:** Знание терминологии, правил судейства, ведения дневника спортсмена, ведения протоколов.

### **Тема 6. Игровая и соревновательная практика.**

**Теория:** Всероссийские соревнования: чемпионат и Кубок России. Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня, проведение учебных и тренировочных игр. Участие в соревнованиях.

**Контроль:** Применение изученных технических и тактических приемов. Знание правил соревнований по футболу; результативность участия в соревнованиях.

## **Условия реализации программы**

### **Организационно – методические основы программы**

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения современных педагогических технологий:

- *Личностно-ориентированное обучение* даёт каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям результаты в процессе обучения уличным танцам и реализовать свой личностный потенциал.

- *Групповое обучение.* Действуя в паре или небольшой группе, дети учатся общению: умению услышать другого, договориться, распределить работу. Активное участие ребенка в группе способствует развитию навыков коммуникативного взаимодействия с другими учащимися.

- *Здоровьесберегающее обучение.* На занятиях используются следующие методики: смена видов деятельности, смена методов преподавания, двигательная активность (физкультминутка, динамические разминки), релаксация, благоприятный психологический климат, «ситуация успеха» на занятиях.

- *Технология игровой деятельности.* Игра – один из тех видов деятельности, которые используются в целях социализации, обучения различным действиям с

предметами, способам и средствам общения. В игре происходит развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- ворота;
- мячи футбольные;
- мячи малые и большие.

#### **Литература**

##### **для педагога:**

- А.Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
- А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967
- А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978
- Б.Т.Апухтин: Техника мини- футбола. – Физкультура и спорт, М.1958
- Гагаева Т.М. Психология футбола. М., ФиС. 1969
- Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967
- Л.А.Акимова. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. - Оренбург: Издательство «Детство», 2007
- Л.П. Буйлова Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования) – М., 1999. – 38с
- Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986.
- Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
- Спортивные игры //М.С.Козлова//. – Физкультура и спорт, М.1952

##### **для родителей:**

- 1.Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
- 2.Спортивные игры //М.С.Козлова//. – Физкультура и спорт, М.1952

##### **для учащихся:**

1. Тюленков С.Ю.,Федоров А.А. Футбол в зале. М.,Терра- Спорт,2000;
2. Цирик Б.Я,Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт»,1999
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 1
4. КозловскийВ.И. Юный футболист. ФиС, 1974г.
5. М. Пегов «Ура! Футбол».
- 6.Алексей Дурнов «Мяч в игре».
- 7.Лоран Николе, ЛевВеронец. Это футбол «Игра изменившая мир»

## Зачетные требования по ОФП

Виды			
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	5,5	5,4	5,3
Челночный бег 3/10 (сек.)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
Прыжки в длину с места (см.)	150 и ниже	155	160 и выше
Виды			
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	5,3	5,2	5,1
Прыжки в длину с места (см.)	150	160	170
Виды			
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,0	4,9
Прыжки в длину с места (см.)	160	170	180

Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1. **30 метров 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.

2. **Удар по мячу на дальность.** 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. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. **Удары по воротам** на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (7-9 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

4. **Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

### Зачетные требования по СФП

Виды			
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,6	6,5	6,4
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	4	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	7	8
Виды			
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,4	6,3	6,2
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	5	6	7
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	9	10
Виды			
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,8	5,9	6,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	6	7	8
Удар по мячу на дальность (м.)	43	44	45
Жонглирование мячом(кол-во раз)	10	11	12

Критерии:

- высокий уровень – правильное и точное выполнение упражнений;
- средний уровень - выполнение упражнений с небольшими погрешностями;
- низкий уровень - выполнение упражнений с погрешностями.

#### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Тестирование общей физической подготовленности (ОФП) осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Результаты тестирования фиксируются в протоколе контрольных испытаний.

- **Бег 30 м.с высокого старта.** Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.
- **Непрерывный 5 -мин.бег.** Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которые преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
- **Челночный бег 3x10м.** Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- **Прыжок в длину с места/ см.** – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой, от линии толчка до крайней точки приземления.
- **Прыжок вверх/см.** – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова (приложение).
- **Метание набивного мяча вперед из-за головы/см.** - Из исходного положения, сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.
- **Участие в соревнованиях** различного уровня, контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.