

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рослятинская средняя общеобразовательная школа»

**Принято**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№17 от 31.08.2023 г.

**Утверждаю**  
Директор МБОУ «Рослятинская СОШ»



/Л.Н.Красикова

Приказ №143 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Футбол»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: стартовый*

*Возраст учащихся: 10-15 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Автор: Пospelов Дмитрий Владимирович,  
учитель физической культуры*

с. Рослятино  
2023

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом требований **основных государственных и ведомственных нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533.
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах до 2024 года». Под проект «Успех каждого ребёнка».
- Письмо Министерство образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в объединениях дополнительного образования МБОУ «Рослятинская СОШ».

### **Направленность программы**

Программа «Футбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности стартового уровня.

### **Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время.

Одним из наиболее популярных во всем мире и в нашей стране видов спорта является мини-футбол. Благодаря своей доступности данная игра пользуется большой популярностью у детей.

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

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

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

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

### **Педагогическая целесообразность**

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время. Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники мини-футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности, в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством деятельности объединения.

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

*Образовательные:*

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- способствовать укреплению здоровья;
- освоить технику ударов по мячу и остановок мяча, технику ведения мяча и ударов по воротам;
- способствовать овладению игрой и комплексному развитию психомоторных способностей;
- закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей;
- способствовать освоению тактики игры.

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества и функциональные способности;
- развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

#### **Возраст детей**

Для реализации данной программы привлекаются обучающиеся в возрасте 10 – 15 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 8-16 человек.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 часа, что составляет 132 часа и состоит из 1 модуля:

Модуль «Техническая, тактическая и физическая подготовка футболистов» один учебный год: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

### **Режим, формы занятий**

Занятия проходят – 2 раза в неделю по 4 академических часа (академический час - 40 минут)

### **Основные формы занятий**

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

### **Планируемые результаты**

Модуль «Техническая и физическая подготовка футболистов» обучающиеся

#### **обучающиеся будут знать:**

- историю возникновения мини-футбола как игры;
- основные правила игры в мини-футбол;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по мини-футболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине.

- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

**Овладеют умениями:**

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения.
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований региона.

**Формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения предусматривается два вида контроля: текущий, промежуточная аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Промежуточная аттестация в конце года проводится для оценки результатов освоения программы и предполагает товарищескую игру для оценки знаний умений и навыков игры (см. Приложение 1).

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в школьных, районных соревнованиях

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Модуль «Техническая и физическая подготовка футболистов»</b>				
1	Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Фронтальный опрос. Беседа.
2	Раздел 2. Развитие футбола в России.	1	1	-	Беседа. Контрольное задание подготовить сообщение.
3	Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-	Фронтальный опрос. Беседа.
4	Раздел 4. Правила игры в футбол.	1	1	-	Фронтальный опрос. Беседа. Наблюдение.
5	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	30	2	28	ОРУ. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Метание мяча. Прыжки.
6	Раздел 6. Техника игры в футбол.	9	2	7	Педагогическое наблюдение, Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.



7	Раздел 7. Техника передвижения.	41	2	39	Беседа. Педагогическое наблюдение. Бег. Контрольные упражнения с мячом.
8	Раздел 8. Тактика игры в футбол.	4	1	3	Беседа. Командная тактика игры в «малый футбол». Наблюдение.
9	Раздел 9. Тактика нападения.	22	2	20	Беседа. Контрольные задания: индивидуальные и групповые действия с мячом.
10	Раздел 10. Тактика защиты.	19	2	17	Беседа. Контрольные задания: индивидуальные и групповые действия с мячом. Тактика «вратаря».
11	Промежуточная аттестация	3	0	3	Товарищеская игра
	<b>ИТОГО</b>	<b>132 часа</b>	<b>15</b>	<b>117</b>	

### Содержание учебного плана

#### Модуль «Техническая и физическая подготовка футболистов»

##### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в России. (1 час)**

*Теория (1ч.)* Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

##### **Раздел 2. Развитие футбола в России. (1 час)**

*Теория (1ч.)* Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

##### **Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. (1 час)**

*Теория (1ч.)* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

##### **Раздел 4. Правила игры в футбол. (1 час)**

*Теория (1ч.)* Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

#### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. (30 часов)**

**Теория (2ч.)** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккеем с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

**Практика (28 часов).** Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

#### **Раздел 6. Техника игры в футбол. (9 часов)**

**Теория (2ч.)** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (7 часов).** Практические занятия.

#### **Раздел 7. Техника передвижения. (41 час)**

**Теория (2ч.)** Методика выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (39 часов).** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **Раздел 8. Тактика игры в футбол. (4 час)**

**Теория (1ч.)** 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. Командная тактика игры в «малый футбол». Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (3 часа).** Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

#### **Раздел 9. Тактика нападения. (22 часа)**

**Теория (2ч.)** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (20 часов).** Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

#### **Раздел 10. Тактика защиты. (19 часов)**

**Теория (2ч.)** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить 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, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика (17 часов).** Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

**Раздел 11. Промежуточная аттестация. (3 часа)** Практика: товарищеская игра (см. Приложение 1)

#### **Календарно-тематический график**

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в России (1 час)</b>							
1.		15.30-16.10	Лекция, беседа	1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Спортивный зал.	
<b>Раздел 2. Развитие футбола в России. (1 час)</b>							

2		16.20-17.00	Беседа	1	Развитие футбола в России.	Спортивный зал.	-
<b>Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. (1 час)</b>							
3		15.30-16.10	Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Спортивный зал.	-
<b>Раздел 4. Правила игры в футбол. (1 часа)</b>							
4		16.20-17.00	Просмотр видеофильма	1	Правила игры в футбол.	Кабинет ИКТ.	Беседа
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. (30 часов)</b>							
5		15.30-16.10 16.20-17.00	Лекция	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Беседа
6		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	ОРУ
7		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	ОРУ
8		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	ОРУ
9		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Акробатические упражнения
10		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Акробатические упражнения
11		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Упражнение в висах и упорах.
12		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Легкоатлетические упражнения

13		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Легкоатлетические упражнения
14		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Прыжки. Метание мяча.
15		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Подвижные игры и эстафеты
16		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Спортивные игры
17		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Специальные упражнения для развития быстроты
18		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Специальные упражнения для развития скорости
19		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал.	Специальные упражнения для развития ловкости
<b>Раздел 6. Техника игры в футбол. (9 часов)</b>							
20		15.30-16.10 16.20-17.00	Лекция	2	Техника игры в футбол	Спортивный зал.	Беседа
21		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника игры в футбол	Спортивный зал.	Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.
22		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника игры в футбол	Спортивный зал.	Наблюдение
23		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника игры в футбол	Спортивный зал.	Наблюдение

24		15.30-16.10	Практикум	1	Техника игры в футбол	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 7. Техника передвижения. (41 час)</b>							
25		16.20-17.00	Лекция	1	Техника передвижения	Спортивный зал.	Беседа
26		15.30-16.10	Лекция	1	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение
27		16.20-17.00	Практикум	1	Техника передвижения	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение. Бег. Контрольные упражнения с мячом.
28		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение
29		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение
30		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение
31		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение
32		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение
33		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение
34		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	Спортивный зал.	Наблюдение



35	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
36	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
37	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
38	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
39	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
40	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
41	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
42	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
43	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
44	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
45	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
46	15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Техника передвижения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
<b>Раздел 8. Тактика игры в футбол. (4 часа)</b>						

47		15.30-16.10	Лекция	1	Тактика игры в футбол.	Спортивный зал.	Беседа
48		16.20-17.00	Практикум	1	Тактика игры в футбол.	Спортивный зал.	Командная тактика игры в «малый футбол».
49		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика игры в футбол.	Спортивный зал.	Командная тактика игры в «малый футбол».
<b>Раздел 9. Тактика нападения. (22 часа)</b>							
50		15.30-16.10 16.20-17.00	Лекция	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Беседа
51		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение
52		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Контрольные задания: индивидуальные и групповые действия с мячом.
53		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение
54		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение
55		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение
56		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение
57		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение
58		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение
59		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика нападения	Спортивный зал.	Наблюдение

<b>60</b>		<b>15.30-16.10 16.20-17.00</b>	Практикум	2	Тактика нападения	<b>Спортивный зал.</b>	Наблюдение
<b>Раздел 10. Тактика защиты. (19 часов)</b>							
<b>61</b>		<b>15.30-16.10</b>	Лекция	1	Тактика защиты	<b>Спортивный зал.</b>	Беседа
<b>62</b>		<b>16.20-17.00</b>	Практикум	1	Тактика защиты	<b>Спортивная площадка</b>	Контрольные задания: индивидуальные и групповые действия с мячом. Тактика «вратаря».
<b>63</b>		<b>15.30-16.10 16.20-17.00</b>	Практикум	2	Тактика защиты	<b>Спортивная площадка</b>	Контрольные задания: индивидуальные и групповые действия с мячом. Тактика «вратаря».
<b>64</b>		<b>15.30-16.10 16.20-17.00</b>	Практикум	2	Тактика защиты	<b>Спортивная площадка</b>	Наблюдение
<b>65</b>		<b>15.30-16.10 16.20-17.00</b>	Практикум	2	Тактика защиты	<b>Спортивная площадка</b>	Наблюдение
<b>66</b>		<b>15.30-16.10 16.20-17.00</b>	Практикум	2	Тактика защиты	<b>Спортивная площадка</b>	Наблюдение
<b>67</b>		<b>15.30-16.10 16.20-17.00</b>	Практикум	2	Тактика защиты	<b>Спортивная площадка</b>	Наблюдение
<b>68</b>		<b>15.30-16.10 16.20-17.00</b>	Практикум	2	Тактика защиты	<b>Спортивная площадка</b>	Наблюдение

69		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика защиты	Спортивная площадка	Наблюдение
70		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Тактика защиты	Спортивная площадка	Наблюдение
71		15.30-16.10	Практикум	1	Тактика защиты	Спортивная площадка	Наблюдение
			<b>Раздел 11. Тренировочная игра. Промежуточная аттестация в форме товарищеских соревнований. (3 часа)</b>				
72		16.20-17.00	Практикум	1	Товарищеские соревнования	Спортивная площадка	товарищеская игра
73		15.30-16.10 16.20-17.00	Практикум	2	Товарищеские соревнования	Спортивная площадка	товарищеская игра

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия и методическое обеспечение реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота футбольные -2 шт
2. Мячи -10 шт
3. Гимнастическая стенка -4 шт
4. Гимнастические скамейки -1 шт
5. Гимнастические маты -3 шт
6. Скакалки -10 шт
7. Мячи набивные (масса 1кг) -5 шт

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется.

Освещенность в нормах СанПиН.

**Кадровое обеспечение реализации программы:** Реализацию программы осуществляет Поспелов Д.В., учитель физической культуры. Образование педагога соответствует профилю программы. Сопровождение группы дополнительным педагогом программой не предусмотрено.

#### **Минимальные требования к педагогу, реализующему программу**

- образование: высшее педагогическое;
- профессиональная категория: первая категория;
- образование педагога соответствует профилю программы.

Сопровождение группы дополнительным педагогом программой не предусмотрено.

#### **Информационное обеспечение программы**

Используется следующая современная литература: Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006., Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. –М.: Советский спорт, 2006. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006. Сайты: <http://festival.1.>, <http://www.ffmo.ru> официальный сайт ВООО «Федерация футбола», [www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru) объединение отечественных тренеров по футболу., <http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства., <http://footballtrainer.ru> уроки футбола. <http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу».

#### **Методическое обеспечение программы**

Для учебно-тренировочных и теоретических занятий используются Интернет-ресурсы, различные учебно-методические пособия по футболу. Применяются методы спортивной подготовки: равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповый. Используются словесные и наглядные методы обучения (беседа, рассказ, диалог, показ, пример, задание). Теоретические занятия – беседа, рассказ с

использованием Интернет - ресурсов, просмотр фото и видео материалов о футболе и дальнейшее их обсуждение, доклады на разнообразные темы, диспуты, тесты. Практические занятия проходят в помещении и на местности в форме учебно-тренировочного занятия, учебного задания, игры, соревнования, контрольного занятия. Занятия проводятся фронтальным методом - все вместе; групповым методом - работа по группам; индивидуальным - каждый получает отдельное задание.

### **Результативность программы**

О результативности освоения дополнительной образовательной программы можно судить по сформированности у обучающихся следующих знаний, умений и навыков:

- устойчивая ориентация обучающихся на здоровый образ жизни, сбалансированный спортивный режим, снижение уровня заболеваемости;
- сформированность личностных качеств, мотивация на получение новых знаний;
- достаточное физическое развитие;
- владение теоретическими знаниями;
- владение техническими и тактическими приемами игры;
- выполнение классификационных спортивных разрядов;
- высокая результативность соревновательной деятельности;
- способность к самореализации, умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности, в инструкторско-судейской практике, в жизненных ситуациях.

### **Основные показатели выполнения программы**

1. Посещаемость тренировочных занятий.
2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся.

3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями.

4. Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

#### **Список используемой и рекомендуемой литературы для педагога:**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 200.
7. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.
8. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
9. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.

#### **Список рекомендуемой литературы для детей**

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас,

2006г.

4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
6. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
7. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

#### **Список рекомендуемой литературы для родителей**

1. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
2. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
3. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
4. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
5. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
6. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
- 7.Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

#### **Раздел 5. Формы контроля и оценочные материалы**

Для определения достижений обучающихся планируемых результатов в конце года проводится промежуточная аттестация (товарищеская игра ) См. приложение 1

Приложение 1

#### **Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Секция «Футбол»**

**Форма проведения: товарищеская игра**



**Критерии оценивания работы.**

1.Знать и соблюдать правила игры в мини-футбол (0-4 балла)

2.Умение применять тактические схемы и технические приемы во время игры. (0-4 балла)

3.Умение работать в команде (0-4 балла)

Результат в сумме:

Высокий уровень 12-9 баллов

Средний уровень 8-6 баллов

Низкий уровень 5-0 баллов