

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.О. директора МБОУ «Многопрофильная  
школа №17 имени маршала  
инженерных войск А.И. Прошлякова»  
  
С.М. Ромашкин

Протокол № 1  
заседания педагогического совета  
от «29» августа 2023 г.

Приказ № 17  
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО «Центр  
детского творчества «Южный»  
  
М.А. Носова

Протокол № 1  
заседания педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.

Приказ № 28-Д/ум  
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ФУТБОЛ»

Срок реализации программы – 4 года  
Трудоемкость – 576 часов  
Возраст обучающихся – 10 - 17 лет

РЯЗАНЬ  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» входит в структуру Образовательной программы МБУДО «Центр детского творчества «Южный», занимает устойчивую позицию на основе стабильного социального заказа и служит документом, организующим работу по успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Содержание и структура программы разработана согласно нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию работы в системе дополнительного образования детей, МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и реализуется по Договору сетевого партнерства на базе МБОУ «Средняя школа № 17».

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура». Программа прошла апробацию, успешно реализуется более 15 лет.

Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

**Актуальность программы.** Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности требует увеличения их двигательной активности, усиления и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание объединений, где детям интересно. Футбол – командная игра, являющаяся в настоящее время самым популярным и массовым видом спорта, что дает ему право носить звание «король спорта». Ценность игры в футбол заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте.

**Объем и срок освоения программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на *четыре года* обучения. Весь период реализации программы составляет **576 часов**.

**Особенность данной программы** заключается в том, что изучение полного курса программы разделено на два образовательных уровня:

I уровень реализуется в течение двух лет (1 год обучения – *стартовый*, 2 год обучения – *базовый* уровень). Содержание курса направлено на общее физическое развитие всех детей, желающих заниматься футболом независимо от их физических данных.

II уровень реализуется в течение двух лет (3 и 4 год обучения – *продвинутый*). Программа 2 уровня решает вопросы отбора детей в группы для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства: технических приёмов; совершенствование морально-волевых качеств; дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Весь учебный материал построен в рамках преемственности для групп первого и второго уровней.

**Адресат программы.** Данная программа объединяет подростков в возрасте 10-17 лет.

**Условия приёма.** В одноименное объединение «Футбол» зачисляются мальчики (юноши) имеющие желание заниматься данным игровым видом спорта без отбора по физическим данным. На первый уровень, который включает 2 года обучения: первый год – начальной подготовки, второй – учебно-тренировочный и развивающий, принимаются с 10 до 12 лет. При комплектовании учебных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Обучающиеся должны предоставить медицинский допуск (справку) к занятиям с повышенной физической активностью. Справка обновляется ежегодно перед началом обучения.

Учебные группы второго года обучения первого уровня формируются из состава групп предшествующего года обучения (11 – 13 лет) с возможным приемом детей, имеющих опыт игры в футбол и успешно сдавших теоретические и практические тесты.

В течение учебного года при наличии свободных мест в группы могут быть зачислены новые обучающиеся, которые предварительно должны успешно пройти тестовые испытания по ОФП, СФП и теоретической подготовке, соответствующие контрольным нормативам времени обучения. Для них составляется индивидуальный план-график дополнительных занятий с целью выравнивания ЗУНов с общей группы.

II уровень спортивного совершенствования включает 2 года обучения, группы формируются с 14-15 лет – 3 год, 15-16 лет – 4 год обучения. На данном этапе вырабатывается умение самостоятельно совершенствовать навыки игры, участие в соревнованиях и турнирах различных уровней; повышение технико-тактического мастерства; совершенствование технических приёмов; совершенствование морально-волевых качеств; дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Второй уровень реализации программы не обязателен для всех обучающихся: переходят те, кто достиг высоких результатов освоения программы первого уровня. Выпускникам программ первого уровня обучения, не перешедшие на второй, предлагается поменять специализацию, вид спорта, т. е. освоить другие виды деятельности.

**Цель программы** - сохранение и укрепление здоровья подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками игры в футбол.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- Освоение навыков техники и тактики игры в футбол.
- Ознакомление со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом.
- Формирование навыков культуры здорового образа жизни.
- Знакомство с основными этапами становления российского футбола, терминологией данного вида спорта, историей развития физической культуры и спорта Рязанской области.

*Развивающие:*

- Развитие интеллекта, мыслительных процессов.
- Развитие двигательных способностей.
- Развитие координации движений и основных физических качеств: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, в частности футболом, популяризация данного вида спорта.
- Формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни.
- Профессиональное ориентирование на спортивно - физкультурную профессиональную область.
- Развитие социальной активности обучающихся: трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, решительности и смелость, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

*Режим занятий:* с 1 по 4 год обучения – 4 часа в неделю (2 занятия по 2 академических часа с перерывом между занятиями 15 минут и 15 минут на рефлексию и подведение итогов по окончании), 144 часа в год. Образовательный процесс рассчитан на 36 недель ежегодно. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 576 (1 уровень - 288 часа, 2 уровень – 288 часов). Количество обучающихся в группе может варьироваться от 15 до 20 человек.

**Форма организации деятельности** обучающихся является групповое учебно–тренировочное занятие с четко выдержанными частями (вводно-подготовительной, основной, заключительной).

**Формы проведения** занятий и их **виды:**

*Аудиторная* (занятия в рамках образовательной организации: спортзал, спортплощадка): групповые и индивидуальные тренировочные занятия, просмотр учебных кинофильмов и соревнований, инструктаж, игра, соревнование, тестирование.

*Внеаудиторная* (вне образовательной организации): самостоятельные тренировки по заданию тренера, участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Тренировка юных футболистов проводится круглогодично и имеет циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои задачи и специфические средства, динамику спортивных нагрузок и режим подготовки. На каждом этапе осуществляется физическая, функциональная и психологическая подготовка к следующему этапу. Поэтапная подготовка создаёт благоприятные условия для достижения высокого уровня тренированности.

**Ожидаемые результаты образовательной программы**

Образовательная программа «Футбол» предусматривает достижение следующих основных результатов образования:

Личностными результатами программы «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами программы «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
  - проговаривать последовательность действий;
  - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Предметными результатами программы «Футбол» является формирование следующих умений и знаний:

**В конце 1 года обучения** обучающийся должен уметь:

1. бить по мячу внешней частью подъема;
2. бить по мячу внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью и подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
3. останавливать мяч подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и отпускающегося мяча на месте и в движении;
4. останавливать внутренней стороной и бедром;
5. вести мяч внутренней и внешней частью подъема, правой и левой ногой по прямой и кругу, а так же меняя направление движения;
6. выполнять обманные финты;
7. отбирать мяч различными способами;
8. вбрасывать мяч из-за боковой линии.

**должен знать:**

1. правила поведения на занятиях;
2. правила игры в футбол;
3. правила здорового образа жизни;
4. значение водных процедур, основы гигиены.

**участвовать** во внутриучрежденческих соревнованиях.

**В конце 2 года обучения** обучающийся должен уметь:

1. бить по мячу на точность, в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру;
2. Бить по мячу средней частью лба без прыжка на месте;
3. Бить головой по мячу, летящему на встречу;
4. Вести мяч правой и левой ногой в разных направлениях, с разной скоростью;
5. Вести мяч между стоек, изменяя скорость;
6. Останавливать мяч бедром, стопой, грудью;
7. Выполнять различные обманные движения (финты);
8. Вбрасывать мяч из – за боковой линии.

**должен знать:**

1. историю футбола;
2. правила игры в футбол;
3. развитие футбола в России;
4. значение закаливания для человека.

**участвовать** во внутриучрежденческих и районных соревнованиях.

**В конце 3 года обучения** обучающийся должен уметь:

1. Выполнять удары по мячу ногой с полету. Удары носком и пяткой;
2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, прыгающему мячу;
3. Удары головой в прыжке и без прыжка. Удары на точность низом и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткие и средние расстояния;

4. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений;
5. Вести мяч выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся противодействующих соперников, закрывая мяч корпусом (телом);
6. Обманные движения различными способами;
7. Отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
8. Вбрасывать мяч из различных исходных положений;
1. Выполнять различные тактические действия с мячом и без мяча.
2. Самостоятельно проводить разминку, перед игрой или тренировкой.

**должен знать:**

1. Влияние физических упражнений на различные системы организма и на весь организм в целом.
2. Значение разминки перед занятиями. Причины и профилактика травматизма
3. Правила игры в футбол. Обязанности игроков и судей.

**участвовать** во внутриучрежденческих, районных и городских соревнованиях.

**В конце 4 года обучения обучающийся должен уметь:**

1. Выполнять удары по мячу ногой с полету. Удары носком и пяткой;
2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, прыгающему мячу;
3. Удары головой в прыжке и без прыжка. Удары на точность низом и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткие и средние расстояния;
4. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений;
5. Вести мяч выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся противодействующих соперников, закрывая мяч корпусом (телом);
6. Обманные движения различными способами;
7. Отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
8. Вбрасывать мяч из различных исходных положений;
9. Выполнять различные тактические действия с мячом и без мяча.
10. Самостоятельно проводить разминку, перед игрой или тренировкой.

**должен знать:**

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
2. Правила игры в футбол.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Значение водных процедур (умывания, закаливания, купания, душ)
5. Требования гигиены к занятиям физическими упражнениями:
  - Значение разминки перед занятиями физическими упражнениями и игрой в футбол.
  - Причины и профилактика травматизма.
  - Обязанности игроков и судей.
  - Места занятий, инвентарь и требования к ним.
  - История возникновения футбола.

**участвовать** в районных и городских соревнованиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I уровень - I год обучения

№	Наименование учебного блока/темы	Количество часов			Форма контроля
		Теоретические знания	Практическая часть	Всего	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		5	1	<b>6</b>	Опрос
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>16</b>	
1	Основы ОФП	2	4		тесты на развитие физических способностей
2	Строевые упражнения	-	2		
3	ОРУ с предметами и без предметов	-	2		
4	Акробатические упражнения	-	2		
5	Легкоатлетические упражнения	-	4		
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>12</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	-	4		тесты на развитие физических способностей
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	4		
3	Упражнения для развития ловкости	-	4		
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>36</b>	
1	Удары по мячу ногой	-	7		анализ индивидуальных достижений
2	Остановка мяча	-	6		
3	Ведение мяча	-	7		
4	Обманные движения (финты)	-	5		
5	Удары головой	-	5		
6	Выбрасывание мяча из – за боковой линии	-	3		
7	Отбор мяча	-	3		
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>30</b>	
1	Индивидуальные действия с мячом		14		анализ индивидуальных достижений
2	Индивидуальные действия без мяча		6		
3	Групповые тактические действия		10		
<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				<b>26</b>	
1	Двухсторонние игры (ручной мяч, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол с разным количеством игроков 3*3, 1*1, 2*2, 4*4, 5*5, 7*7).	4	14		таблица игр
2	Эстафеты и подвижные игры (день и ночь).	-	8		
<b>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ</b>				<b>8</b>	
1	Промежуточный контроль по ОФП и СФП	-	6		протоколы нормативов
2	Промежуточный контроль по теории	2	-		тесты
<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>		-	10	<b>10</b>	таблица игр
<b>ВСЕГО</b>		<b>13</b>	<b>131</b>	<b>144</b>	

### Содержание изучаемого курса.

#### I уровень - 1 год обучения

#### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Теория.* Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Влияние физических упражнений на организм воспитанников.



Закаливание и его значение для повышения работоспособности увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Требования гигиены к занятиям футболом. Врачебный контроль. Значение разминки. Особенности спортивного травматизма: причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.

*Практика.* Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

## **2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Теория.* Понятие об общей физической подготовке. Значение ОФП для спортсмена. Правила и техника безопасности при выполнении различных упражнений

*Практика.*

### **2.1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем;

### **2.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

ОРУ с предметами:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

ОРУ без предметом для:

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения, поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

### **2.3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

### **2.4. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

- бег на короткие дистанции до 60 м;
- кросс на дистанции до 1500 м и без учета времени;
- прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки с ноги на ногу;
- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики

## **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Практика.*

### **3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ:**

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

### 3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40 – 60 см с последующим рывком вперед на 7 – 10 м;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

### 3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

## 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Практика.*

#### 4.1. УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАЙ:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

#### 4.2. ОСТАНОВКА МЯЧА:

- подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении;
- внутренней стороной стопы и бедром.

#### 4.3. ВЕДЕНИЕ МЯЧА:

- внутренней и внешней частью подъема;
- правой и левой ногой по прямой и кругу, а также, меняя направление движения и восьмерочкой;
- между стоек, не теряя контроля над ним.

#### 4.4. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)

- «уход выпадам» (при атаке противника спереди суметь показать туловищем движение в одну сторону, а на самом деле уйти с мячом другую);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

#### 4.5. УДАРЫ ГОЛОВОЙ:

- средней частью лба без прыжка на месте;
- в прыжке;

- по летящему навстречу мячу;
- на точность, в определённую цель на поле, в ворота или партнеру;

#### 4.6. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

- с места в положении «ноги вместе»;
- на точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

#### 4.7. ОТБОР МЯЧА:

- при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой выпаде.

### 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

*Практика.*

#### 5.1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ

- применение использованных способов остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости его полета;
- определение игровой ситуации, выгодный для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения.

#### 5.2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА:

- умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнера;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

#### 5.3. ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ:

- выполнение точной передачи партнеру в ноги или на удар;
- простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударах; вбрасывании мяча;
- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т. е. осуществление «закрывания»;
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнера.

### 6. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Теория.*

6.1. ДВУХСТОРОННИЕ ИГРЫ. Ручной мяч, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол с разным количеством игроков 3\*3; 1\*1; 2\*2; 4\*4; 5\*5; 7\*7).

6.2. ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Линейные круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метание мяча в цель, его ловлей и передачей, с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.

### 7. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.

*Теория.* Ответы на вопросы тестов.

*Практика.* Сдача нормативов по СФП, ОФП и т.д.

### 8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

*Практика.* Участие в учрежденческих и дворовых турнирах по игровым видам спорта.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 уровень - 2 год обучения

№	Наименование учебного блока/темы	Количество часов			Форма контроля
		Теоретические знания	Практическая часть	Всего	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		4	2	<b>6</b>	Опрос
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>16</b>	
1	Основы ОФП	1	1		тесты на развитие физических способностей
2	Строевые упражнения	-	4		
3	ОРУ с предметами и без предметов	-	2		
4	Акробатические упражнения	-	4		
5	Легкоатлетические упражнения	-	4		
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>12</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	-	4		тесты на развитие физических способностей
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	4		
3	Упражнения для развития ловкости	-	4		
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>36</b>	
1	Удары по мячу ногой	-	7		анализ индивидуальных достижений
2	Остановка мяча	-	6		
3	Ведение мяча	-	7		
4	Обманные движения (финты)	-	5		
5	Удары по мячу головой	-	5		
6	Вбрасывание мяча из – за боковой линии	-	3		
7	Отбор мяча	-	3		
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>30</b>	
1	Индивидуальные действия с мячом		14		анализ индивидуальных достижений
2	Индивидуальные действия без мяча		6		
3	Групповые тактические действия		10		
<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				<b>26</b>	
1	Двухсторонние игры	4	14		таблица игр
2	Эстафетные и подвижные игры (день и ночь)	-	8		
<b>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ</b>				<b>8</b>	
1	Промежуточный контроль по ОФП и СФП	-	6		протоколы нормативов
2	Промежуточный контроль по теории	2	-		тесты
<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>		-	10	<b>10</b>	таблица игр
<i>ВСЕГО</i>		<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

### Содержание изучаемого курса 1 уровень - 2 год обучения.

#### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Теория.* История футбола. Правила игры в футбол. Развитие футбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости

организма к простудным заболеваниям. Травмы, причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Особенности спортивного травматизма.

*Практика.* Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание», смена мест.

## **2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. ОСНОВЫ ОФП.**

*Теория.* Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

*Практика.* Разминка. Отработка построения.

### **2.2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

*Практика.* Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, в колонну по одному и обратно. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

### **2.3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

*Практика.*

**ОРУ с предметами:** набивными мячами; мячами в парах и группах; короткой и длинной скакалкой; малыми мячами; игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

**ОРУ без предметов:** сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки руками; для формирования правильной осанки; с сопротивлением в парах; игры с элементами сопротивления.

### **2.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

*Практика.* Кувырки вперед и назад из различных исходных положений (из упора присев, основной стойки, с шага вперед); перекаты и перевороты; стойка на лопатках и на голове с согнутыми коленями; мост из положения лежа и стоя с помощью партнера.

### **2.5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Бег на короткие дистанции до 60 м; кросс на дистанции до 1500м и без учета времени; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки с ноги на ногу; метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную); подвижные игры с элементами легкой атлетики.

## **3.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Практика.*

### **3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ:**

различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;

эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;

подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;

стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;

рывки с партнером за овладение мячом;

бег «змейкой» между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

### **3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ**

приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);

прыжковые упражнения с отягощениями на месте и продвижением вперед;

спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед рывком на 7 – 9 м;

бег с преодолением препятствий; эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов;

броски футбольного или набивного мяча на дальность;

силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену.

### 3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ.

прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;

кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;

ведение мяча головой;

жонглирование мячами на месте и в движении;

групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;

игры и эстафеты «Салки мячом», «Салки с мячом» и др.

## 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Практика.*

### 4.1. УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ:

внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;

на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

4.2. ОСТАНОВКА МЯЧА: подошвой, внутренней стороной стопы; летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

### 4.3. ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

внутренней или внешней частью подъема;

правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;

между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

### 4.4. ОТБОР МЯЧА.

-при единоборстве с соперником, находящемся на месте либо движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

4.5. УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ: средней частью лба без прыжка на месте; по летящему навстречу мячу; на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

### 4.6. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (финты).

«остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);

«ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

4.7. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ: с места из положения «ноги вместе» и шага; на точность: в ноги или на ход движущемуся партнеру.

## 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ. Использование изученных видов удара по мячу; определение игровой ситуации, выгодной для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения; применение различных видов обводки; точное и своевременное выполнение передачи мяча в ноги

партнеру, на свободное место, на удар; правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча; умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5.2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА. Правильное местоположение на футбольном поле; умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

5.3. ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Выполнение точной передачи партнеру В ноги или на удар; простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударах; вбрасывание мяча; правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т.е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнера.

## 6. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

### 6.1. ЭСТАФЕТНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.

### 6.2. ДВУХСТОРОННИЕ ИГРЫ.

*Теория.* Правила игры. Штрафные очки.

*Практика.* Ловля, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель».

## 7. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.

*Теория.* Ответы на вопросы тестов.

*Практика.* Сдача нормативов по СФП, ОФП и т.д.

## 8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

*Практика.* Участие в учрежденческих и районных турнирах по игровым видам спорта.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 уровень - 3 год обучения

№	Наименование учебного блока/темы	Количество часов			Форма контроля
		Теоретические знания	Практическая часть	Всего	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		2	4	<b>6</b>	Опрос
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>24</b>	тесты на развитие физических способностей
1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	-	12		
2	Акробатические упражнения	-	12		
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>12</b>	тесты на развитие физических способностей
1	Упражнения для развития быстроты. Дистанционная скорость.	-	2		
2	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому	-	2		
3	Упражнения для развития скоростно- силовых	-	2		

	качеств				
4	Упражнения для развития специальной выносливости	-	2		
5	Упражнения для развития ловкости		4		
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>34</b>	
1	Удары по мячу ногами	-	6		анализ индивидуальных достижений
2	Остановка мяча	-	6		
3	Ведение мяча	-	5		
4	Обманные движения (финты)	-	4		
5	Удары по мячу головой	-	3		
6	Отбор мяча	-	6		
7	Выбрасывание мяча	-	4		
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				<b>26</b>	
1	Тактика нападения	1	12		анализ индивидуальных достижений
2	Тактика защиты	1	12		
<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				<b>38</b>	
1	Двухсторонние игры	-	10		таблица игр
2	Соревнования	-	28		
<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>		2	2	<b>4</b>	протоколы нормативов, тесты
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	

**Содержание изучаемого курса  
2 уровень - 3 год обучения.**

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Теория.* Влияние физических упражнений на различные системы организма и на весь организм в целом. Общие сведения о группах мышц, суставах и связках. Правила игры в футбол. Обязанности игроков и судей. Места занятий, инвентарь и требования к ним.

*Практика.* Учебно-тренировочная игра с тактическим заданием.

**2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**2.1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

*Практика.*

**ОРУ с предметами:** набивными мячами; мячами в парах и группах; короткой и длинной скакалкой; малыми мячами; игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

**ОРУ без предметов:** на сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки руками; для формирования правильной осанки; с сопротивлением в парах; игры с элементами сопротивления.

**2.2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

*Практика.* Кувырки вперед и назад из различных исходных положений (из упора присев, основной стойки, с шага вперед); перекаты и перевороты; стойка на лопатках и на голове с согнутыми коленями; мост из положения лежа и стоя с помощью партнера;

**3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ. ДИСТАНЦИОННАЯ СКОРОСТЬ.**



*Практика.* 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения на 15, 30, 60 м без учета времени и с мячом. Ускорения под уклон 3- 5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

### 3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ОТ ОДНОГО ДЕЙСТВИЯ К ДРУГОМУ.

*Практика.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180 %). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. п. «Челночный бег» (туда и обратно): 2\* 10м, 4\* 5м, 4\*10м, 2\*15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### 3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

*Практика.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут, ворота; удары на дальность.

### 3.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

*Практика.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (То же, но с ведением мяча). Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против троих, трое против двоих и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличением продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

### 3.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ.

*Практика.* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90- 180%. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «Ловля парами» и др.

## 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

*Практика.*

### 4.1. УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ.

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороны стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

### 4.2. ОСТАНОВКА МЯЧА.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой ситуации). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

### 4.3. ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

### 4.4. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой», после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

### 4.5. УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4.6. **ОТБОР МЯЧА.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат).

4.7. **ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

## **5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **5.1. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.**

*Теория.* Навыки оценки целесообразности индивидуальной позиции для выбора мяча. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации

*Практика.* Отработка приёмов подачи мяча при взаимодействии с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

### **5.2. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.**

*Теория.* Техника выполнения противодействия маневрированию, «закрывание» и препятствование сопернику в получении мяча.

*Практика.* Совершенствование в «перехвате» мяча. Отработка передачи, ведение и удара по воротам. Комбинация «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Игра в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

## **6. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

### **6.1. ДВУСТОРОННИЕ ИГРЫ.**

*Практика.* Подвижные игры на внимание и координацию движения; подвижные игры с мячами; подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениям; линейные. Встречные и круговые эстафеты.

Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам. Футбол с разным количеством игроков 3\*3, 1\*1, 2\*2, 4\*4, 5\*5, 6\*6 и т.д.

### **6.2. СОРЕВНОВАНИЯ.**

*Практика.* Участие в учрежденческих и районных турнирах по игровым видам спорта.

## **7. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

*Теория.* Ответы на вопросы тестов.

*Практика.* Сдача нормативов по СФП, ОФП и т.д.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
2 уровень - 4 год обучения

№	Наименование учебного блока/темы	Количество часов			Форма контроля
		Теоретические знания	Практические навыки	Всего	
1.	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	4	2	<b>6</b>	опрос
2.	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>16</b>	тесты на развитие физических способностей
2.1	ОРУ с предметами и без предметов	-	8		
2.2	Акробатические упражнения и гимнастические упражнения	-	8		
3	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>16</b>	тесты на развитие физических способностей
3.1	Упражнения для развития быстроты.	-	4		
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	4		
3.3	Упражнения для развития ловкости	-	4		
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	-	4		
5	<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>42</b>	анализ индивидуальных достижения
5.1	Удары по воротам ногой и головой	-	6		
5.2	Остановка мяча	-	6		
5.3	Ведение мяча	-	6		
5.4	Обманные движения (финты)	-	6		
5.5	Передачи мяча	-	6		
5.6	Отбор мяча	-	6		
5.7	Выбрасывание мяча	-	6		
6	<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>24</b>	анализ индивидуальных достижения
6.1	Тактика защиты	3	9	12	
6.2	Тактика нападения	3	9	12	
7	<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	4	12	<b>16</b>	таблица игр, протоколы соревнований
8	<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	-	16	<b>16</b>	
9	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	2	6	<b>8</b>	протоколы нормативов, тесты
	<b>ВСЕГО</b>	16	128	<b>144</b>	

**Содержание изучаемого курса**  
2 уровень - 4 год обучения

**4.8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Теория.* Функции игроков, правила, расстановка. Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Обязанности игроков и судей.

*Практика.* Учебно-тренировочная игра.

**4.9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Практика.*

**2.1. ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

ОРУ с предметами:

- а. набивными мячами (стоя, сидя, лежа на животе, в парах в движении)

- b. со скакалкой (стоя, сидя, бег, прыжки)
- c. игры и эстафеты с предметами (мячами, обручами, скамейками, кеглями, прыгалками).

#### ОРУ без предметов:

- d. на укрепление и развитие верхнего плечевого пояса, ног, туловища
- e. для формирования правильной осанки (на месте, стоя, лежа, в движении и т.д.);
- f. сопротивление в парах.

2.2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Кувырки вперед и назад из различных исходных положений (из упоров, приседов, с шага вперед, в движении, соединение нескольких кувырков и т.д.); перекаты и перевороты; стойка на лопатках и на голове; мост из положения лежа и стоя с помощью и без помощи партнера.

### **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Практика.*

3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ. Стартовой скорости. Дистанционной 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без учета времени и с мячом. Ускорения под уклон 3- 5. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 –150 м (15 –20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

4.10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут, ворота; удары на дальность.

4.11. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на

90- 180 % . Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «Ловля парами» и др.

#### 4.12. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (То же, но с ведением мяча). Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против троих, трое против двоих и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличением продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

### 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 5.1. УДАРЫ ПО ВОРОТАМ (НОГОЙ, ГОЛОВОЙ)

##### Удары по воротам ногой:

- с места внутренней, средней, внешней частью подъема, после жонглирования на голове, ногах и т.д.

- удары по воротам в движении: после остановки мяча, после приема грудью, после обманных движений, после обводки стоек, по прыгающему и летящему мячу.

##### Удары по воротам головой:

-накидывая себе на голову, после набрасывания партнером, после подачи или передачи партнером, в борьбе с защитником.

#### 5.2. ОСТАНОВКА МЯЧА

Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы левой и правой ногой. Остановка мяча в парах и в движении, на максимальной скорости, с изменением направления. Остановка летящего мяча с уходом назад, вперед, в сторону. Остановка опускающегося мяча в движении, с последующим ударом. Остановка летящего мяча грудью, бедром, головой, на месте и в движении с последующим ударом.

#### 5.3. ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча только правой и левой ногой, ведение только слабой ногой. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча. Ведение мяча зигзагом. Ведение мяча с разворотом на 360\* как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоя. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом. Ведение мяча в парах с последующим ударом. Ведение мяча с различной скоростью.

#### 5.4. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)

Обманные движения (ложный замах). Имитация удара по мячу ногой и уход в сторону от соперника. Обманные движения «ложная остановка мяча». Имитация остановки мяча подошвой с быстрым прокатыванием мяча вперед. «Ложное переступания через мяч». Имитация ухода с мячом в одну сторону с последующим рывком в противоположную сторону. Проброс мяча «Проброс мяча мимо защитника с одной стороны и обегание его с другой стороны». «Ложное движение корпусом» Имитация движений с мячом в одну или другую сторону и уход с мячом в сторону, противоположную опорной ноге противника. «Медленное ведение мяча с внезапным рывком». Медленное ведение мяча навстречу противнику с последующим внезапным пробросом мяча мимо него. Обманные движения (финты), выполненные слабой ногой.

5.5. ПЕРЕДАЧА МЯЧА: на месте и в движении в парах, тройках, со сменой позиций. Двигаясь лицом и спиной к партнеру и т.д.

5.6. ОТБОР МЯЧА.

- отбор мяча выпадам, в шпагате,
- отбор подкатом с выбиванием мяча, с овладением мяча;
- отбор мяча перехватом;
- отбор мяча толчком в плечо;
- отбор отскочившего от вратаря мяча путем опережения соперника;

5.7. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА: вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

## **6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **6.1. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

*Практика.* Отработка умений и навыков в учебно-тренировочной игре.

*Индивидуальные действия.* Отработка и анализ оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективность использования изученных технических приёмов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча», начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- организация атакующих действий на фланге;
- организация атакующих действий в середине поля;
- игра 11 x 11 с ограниченным количеством касаний нападения.

*Командные действия.*

Отработка и анализ умений выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

- организация контратакующих действий;
- игра 11x11, организация атакующих действий в заключительной стадии атаки;
- расположение игроков нападения при различных стандартных положениях (угловом, штрафном, свободном ударе и т.д.).

### **6.2. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.**

*Практика.*

### 1. Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию (осуществление «закрывания» и препятствование сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Отработка навыков: применять отбор мяча изученным способом (в зависимости от игровой обстановки); противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

- игра на опережение;
- организация персональной опеки противника.

### 2. Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Коллективный отбор мяча на своей и чужой половине поля.

### 3. Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

- игра в футбол 11x11. Задача команды в обороне: после срыва атаки создание глубины оборонительных действий.

## **7. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

### **7.1. ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениям;
- линейные игры;
- встречные и круговые эстафеты.

#### 4.13. ДВУСТОРОННИЕ ИГРЫ.

*Теория.* Правила игры. Штрафные очки.

*Практика.* ручной мяч, пионербол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам. Игра в футбол с разным количеством игроков 3\*3, 1\*1, 2\*2, 4\*4, 5\*5, 6\*6 и т.д.

## **8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

*Практика.* Участие в турнирах и соревнованиях различного уровня.

## **9. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

*Теория.* Ответы на вопросы тестов.

*Практика.* Сдача нормативов по СФП, ОФП и т.д.



## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

Форма обучения *очная*. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Количество учебных недель, часов, режим занятий определяет *календарный учебный график* (приложение 1).

### **Методическое обеспечение программы.**

Освоение полного курса программы разделено на два образовательных уровня:

I уровень - освоение знаний, умений и навыков игры футбол.

II уровень – умение самостоятельно совершенствовать навыки игры, участие в соревнованиях и турнирах различных уровней.

Задачи I уровня - укрепление здоровья и закаливание организма посредством комплекса всесторонней физической подготовки обучающихся, привитие у них интереса к систематическим занятиям футболом, а также обучение начальным основам техники и тактики игры в футбол.

Первый уровень реализации программы включает в себя:

*I этап начальной подготовки* (первый год обучения):

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям в объединении;
- овладение основами избранного вида спорта, выявление задатков и способностей детей;
- утверждение основ здорового образа жизни;
- воспитание физических качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, а также морально-этических, волевых, эстетических;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола, участие в соревнованиях по футболу.

*2 этап – учебно-тренировочный и развивающий* (второй год обучения):

- сохранение контингента детей, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям футболом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и творческое мышление;
- повышение уровня физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости, спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и требование программ;
- совершенствование технических приёмов игры; определение игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего); участие в соревнованиях по футболу; воспитание элементарных навыков судейства; ознакомление с тактическими схемами ведения игры;

- воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи 2 уровня - дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки; повышение технико-тактического мастерства; совершенствование технических приёмов; совершенствование морально-волевых качеств; дальнейшее накопление соревновательного опыта.

Второй уровень реализации программы выстраивается в логически упорядоченную индивидуальную траекторию движения ребенка к наивысшим результатам и дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения каждого обучающегося и включает в себя *этап* спортивного совершенствования (4-5 год обучения):

- спортивное совершенствование и повышение спортивного мастерства;
- определение игрового места в составе команды, дальнейшее приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) **принципов** обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

При организации образовательного процесса по образовательной программе используются следующие **педагогические технологии**:

*Здоровьесберегающая* – формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.

*Личностно-ориентированное обучение* - развивает интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

*Групповая деятельность* - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.

*Игровая образовательная технология* – способствует развитию познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

*Технология многоуровневого обучения* - способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, т.к. при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

*Технология сотрудничества* - овладение знаниями, умениями и навыками каждым обучающимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативным умениям, научиться вместе работать, трудиться. Творить, всегда готовым прийти друг другу на помощь.

*Технология индивидуального обучения* – сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средства индивидуализации выполнения ученических программ каждым обучающимся; формирование учебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого обучающегося; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества (во время учебно-тренировочного процесса педагог учитывает тип темперамента, индивидуальные способности своих обучающихся).

*Технология психологического сопровождения* учебно-тренировочного процесса – целостная, системно-организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого обучающегося в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

*Информационно-компьютерная технология*: использование фото, видео съемки во время учебно-тренировочных занятий; просмотр видео-роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня; использование офисных программ (Word, Excel, PowerPoint, Word Paol) для ведения базы данных наглядного материала, стендов, круглых столов, создание презентаций; использование браузеров (Opera, Chrome, Internet, Explorer) для ведения блогов в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах.

#### **Методы обучения на занятиях:**

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Для стимулирования деятельности воспитанников используются **активные методы обучения**, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоения материала, повышают эмоциональный фон занятий.

Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом, обязательно учитывается возраст обучающегося, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

#### **Структура занятия.**

Вводно-подготовительная часть — построение, проверка присутствующих, сообщение задач; разогрев и общая подготовка организма, подготовка суставов и мышц к предстоящей работе.

Основная часть — повышение специальной физической подготовки по средствам обучения техники и тактики игры в футбол, развитие силы, быстроты и выносливости.

Заключительная часть — работа в спокойном режиме, от 3-6 мин., выполнение упражнений на расслабление мышц, приведение организма в спокойное состояние.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. В среднем 30% практических занятий предусмотрено на открытом воздухе, в тихую погоду при слабом ветре и температуре не ниже -15°C (сентябрь-октябрь, апрель-май).

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи.

Основные методы выполнения упражнений:

- поточный - развитие качеств ОФП;
- повторный – воспитание специальной выносливости, закрепление и совершенствование спортивной техники;
- одновременный – увеличение интенсивности учебно-тренировочного занятия;
- круговой – развитие общей выносливости;
- игровой – выполнение упражнений в виде игры;
- контрольный – контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена;
- соревновательный – совершенствование техники игры;
- индивидуальный – совершенствование сильных и слабых сторон занимающихся; самостоятельное занятие по заданию, полученному от тренера.

### **Воспитательный потенциал программы**

*Целью воспитательной работы* по ДООП «Футбол» является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023)), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий. Воспитанию футболистов способствует чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений,

строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях, в быту.

Главными воспитательными факторами в этой работе выступают:

- ✓ личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- ✓ четкая творческая организация тренировочной работы;
- ✓ формирование и укрепление коллектива;
- ✓ пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь.

Основным документом, на который опирается план воспитательной работы объединения является Программа воспитания общеобразовательной школы, на базе которой реализуется программа «Футбол».

#### **План воспитательной работы (вариативный)**

<i>№ п/п</i>	<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
1.	Профориентационная деятельность	Праздник «Радуга встреч» в рамках дня открытых дверей – презентация образовательной программы среди учащихся школы и ЦДТ	Сентябрь
		«Фестиваль профессий» - спортивные и педагогические профессии	Январь
2.	Здоровье сбережение	Участие в городской спортивной игре «За здоровый образ жизни»	Ноябрь
		Спортивные мероприятия посвященные акции «Спорт против терроризма»	Август
3.	Патриотическое воспитание	Беседы ко Дню Победы.	Май
		Участие в городской акции «За наших»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»	Февраль
		Конкурс рисунков и открыток к празднику 8 Марта	Март
5.	Сохранение традиций объединения и семьи	Родительские собрания «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»	Сентябрь
		Участие в спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья»	Июнь

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Контроль качества образования на всех этапах спортивной подготовки позволяет определить недостатки учебно-тренировочного процесса в соответствии с прогнозируемыми результатами развития спортивных навыков и личностного развития обучающихся, что дает возможность своевременно внести коррективы средств и методов, применяемых при реализации программы. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *оперативный контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- *текущий контроль* (за подготовленностью - (навыки)) проводится в течение учебного года, как правило, после проведения занятий по темам определенного раздела, проводится в форме тестирования и сдачи нормативов по технике и тактике футбола.

- *промежуточная аттестация* проводится в конце 1 и 3 учебного года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований в соответствии с программой. Проводится в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов имеются в программе (приложение 2).

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на II уровень обучения программы.

- *итоговая аттестация* проводится по окончании первого уровня и на «выпуске» программы. Итоговая аттестация проводится в рамках учебного плана: каждый воспитанник сдаёт нормативы по общефизической и специальной (техника и тактика игры в футбол) подготовке. При определении общего уровня обученности выпускников по образовательной программе учитываются результаты участия в соревнованиях в течение всего периода обучения.

#### **Формы проведения аттестации.**

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос)

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Технико - тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений

#### **Способы отслеживания результативности обучения.**

1. Контрольные задания на занятиях.
2. Аттестация (промежуточная, итоговая).
3. Участие в соревнованиях различных уровней.
4. Опыт обучающихся в судействе соревнований.

#### **Способы фиксирования результатов обучения.**

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.

3. Протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

4. Протоколы участия в соревнованиях.

### **Учебно-методический комплекс**

#### Список методических материалов:

- ~ Конспекты открытых занятий;
- ~ Методика определения уровня освоения программы обучающимися
- ~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
- ~ Теоретические тестовые задания;
- ~ Бланки тестовых заданий для обучающихся;
- ~ Нормативы по ОФП и СФП;
- ~ Методическая разработка «Особенности организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия по футболу», «Обучение техническим приемам футболистов в группах начальной подготовки».
- ~ Правила и положения проведения соревнований по футболу;

#### Методические рекомендации по специализации:

- ~ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- ~ Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
- ~ Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по футболу.
- ~ Инструкции по технике безопасности

#### Дидактические материалы:

- ~ Картотека упражнений по футболу.
- ~ Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- ~ Правила игры в футбол.
- ~ Правила судейства в футболе.
- ~ Положение о соревнованиях по футболу.

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

Для реализации программы необходимы следующие ресурсы:

Помещение: спортивный зал школы с футбольными воротами и разметкой, раздевалки, душевые.

Уличная спортивная площадка с футбольными воротами и разметкой.

Спортивное оборудование: Мячи футбольные; насос с иглой для надувания мячей; сетка для переноса и хранения мячей; футбольные ворота (для мини-футбола); сетки для футбольных ворот; жилетки игровые разного цвета; флажки разметочные с опорой; стойки для обводки; конусы; фишки; свисток судейский; секундомер.

Мебель: стол, стулья, шкафы для хранения оборудования, шкафчики для переодевания, скамейки.

Экипировка: спортивная форма - майка, трусы, гетры, манишки 2 –х цветов.

### **Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, аттестованный на высшую квалификационную категорию по должности «учитель физической культуры», обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, наличие курсовой переподготовки педагогического профиля.

### Информационное обеспечение программы:

#### Список литературы для педагога

1. Асович, А. А. Гуминский, Ю.П Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.
2. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол [Текст]: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2011. - 93 с.
3. Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - Москва «Просвещение», 2006-128с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122.
5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
6. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. и дополн изд., - 207 с., ил. – Азбука спорта.
7. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.

#### Список литературы для учащихся

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов / С. Н. Андреев. - Москва: Просвещение, 2006. – 143 с.
2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 127 с.; 20 см.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б.Чирва. – М.: РГАФК, 1994. – 80 с.
6. Клусов Н. П. Стадионы во дворе: Кн. для учащихся / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. - Москва: Просвещение, 1984. - 80 с.
7. Козловский «Юный футболист». – М: Просвещение, 1974. – 86 с.
8. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание». – М, 1989 г.
9. Лаптев А.П. Режим футболиста. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

#### Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол/>
2. [www.rfs.ru/rfs/play\\_football/](http://www.rfs.ru/rfs/play_football/)
3. [www.redwhite.ru/infafotball./](http://www.redwhite.ru/infafotball./)
4. [rsport.ru/football](http://rsport.ru/football)
5. [footballomen.com](http://footballomen.com)
6. 7. [www.football.by](http://www.football.by)



8. [www.footballguru.org](http://www.footballguru.org)9. [www.vseprosport.ru/news/football](http://www.vseprosport.ru/news/football)

Приложение 1

**Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года	ежегодно со второй декады сентября по май
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней в соответствии с расписанием учебных групп; выходной – суббота, воскресенье
Количество учебных дней	72 дня
Каникулярный период	С 1 по 8 января (зимние каникулы); С 1 июня по 31 августа (летние каникулы). Во время осенних, весенних школьных каникул занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год. Государственные праздники являются выходными днями.
Продолжительность занятия	1 занятие - 2 академических часа по 45 минут (перерыв 15 мин.)
Периодичность занятия	2 раза в неделю
Стартовая диагностика (собеседование)	01-10 сентября (по графику для вхождения в уровни новых обучающихся)
Аттестация - Промежуточная/ Итоговая	проводится в сроки с 19 апреля по 18 мая ежегодно (по графику, утвержденному директором).