

Отдел образования администрации Моршанского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алгасовская средняя общеобразовательная школа  
Моршанский район Тамбовская область

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению  
на методическом совете  
протокол № \_1\_ от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
директор МБОУ Алгасовской СОШ  
И.И. Степанникова  
Приказ № 273 от 31.08. 2023 г.

Дополнительная краткосрочная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Мир футбола»  
Базовый уровень**

Возраст обучающихся: 11-15 лет.  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Жариков Александр Владимирович,  
учитель физкультуры

с.Алгасово, 2023 г.

## Содержание

Информационная карта программы.....	3
<b>Раздел I. Комплекс основных характеристик .....</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	7
1.4. Планируемые результаты.....	16
1.5. Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	18
1.6. Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	18
<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>20</b>
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3. Формы аттестации.....	26
2.4. Список используемой литературы .....	27

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА:

<i><b>Ф. И. О. педагога</b></i>	Жариков Александр Владимирович
<i><b>Вид программы</b></i>	общеразвивающая
<i><b>Тип программы</b></i>	модифицированная.
<i><b>Образовательная область</b></i>	физическая культура
<i><b>Направленность деятельности</b></i>	физкультурно-спортивная направленность
<i><b>Способ освоения содержания образования</b></i>	практический
<i><b>Уровень освоения содержания образования</b></i>	базовый
<i><b>Форма реализации программы</b></i>	Очно-заочная, дистанционная
<i><b>Продолжительность реализации программы</b></i>	1 год

# I. Комплекс основных характеристик

## 1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09- 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 Москва «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – спортивно-оздоровительная. Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, футбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский футбол развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

• **объем программы** — общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 140 часов:

• **формы обучения и виды занятий**

Занятия организуются в форме выполнения тренировочных занятий. Занятия проводятся в спортивном зале оборудованном соответствующим снаряжением. В ходе изучения проводятся краткие теоретические занятия по знанию основных понятий терминологии баскетбола, правила соревнований, истории возникновения футбола в России. Используется принцип систематичности и непрерывности тренировочного процесса. Программа предусматривает использование следующих методы работы:

- *индивидуальный* - взаимодействие педагога с одним учеником, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

- *групповой* - работа с группой, которая может создаваться: по уровню подготовки детей, учету их интересов и потребностей.

- *фронтальный* - работа тренера-педагога сразу со всеми обучающимися едином темпе и с общими задачами.

Они активизируют самостоятельную, мыслительную, двигательную деятельность. Подбор задач, упражнений, проблемных занятий, оценка, план игры, расчет вариантов планируется с таким расчетом, что педагог помогает, корректирует, но не вмешивается в процесс поиска решения, учитывая уровень предшествующей подготовки. Чем больше самостоятельности, тем надежнее и осознаннее приобретаемые знания, умения и навыки (ЗУН), которые не являются конечной целью обучения, а служат основой для дальнейшего развития человека.

В процессе обучения важную роль играет выбор **организационных форм** проведения занятий. Применяются индивидуальные, групповые и коллективные формы организации учебной деятельности. Форма обучения зависит от контингента обучаемых, условий их обучения. Чем выше баскетбольная квалификация, тем большее значение приобретают коллективные и индивидуальные формы работы. При подготовке к командным соревнованиям, проведении турниров, разнообразных спортивных праздников возрастает роль коллективных форм.

Именно в коллективе воспитываются личностные качества человека такие, как честность, ответственность, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, скромность, отзывчивость и многие другие. Процесс обучения превращается в увлекательную игру. По мере накопления ЗУН происходит качественная перемена, обычный скачок в повышении мастерства.

При групповых занятиях применяются следующие **приёмы** : рассказ, показ, объяснение, разбор технико-тактических задач, тренировки, соревнования.

- **срок освоения программы «Мир футбола»** определяется её содержанием и составляет 1 год;
- **режим занятий**

Режим занятий.

Продолжительность занятий в неделю составляет 4-часа

Количество в год 144 ч.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** популяризация и развитие баскетбола в школе и укрепление здоровья юных футболистов.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Обучение основным приемам техники игры.
- Обучение основным тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей.
- Укрепление здоровья и закаливание организма.

- Повышение общей физической подготовленности.
- Совершенствование специальной физической подготовленности.

**Воспитательные:**

- Привлечение максимально возможного количества подростков к систематическим занятиям.
- Пропаганда ЗОЖ.
- Воспитание соревновательной деятельности у юных футболистов.
- Воспитание чувства коллективизма и ответственности за свои действия.

**Принципы программы.**

1. постепенный переход от обучения к приемам игры на базе роста физических и психических возможностей.
2. обучение должно соответствовать личному опыту работы ребенка и соотносится с его физическими возможностями.
3. усвоение технических приемов обращения с мячом осуществляется через показ основных приемов самим тренером.
4. планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами.
5. умелое сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения.

### 1.3. Содержание программы:

№ п\п	Раздел, название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б. История развития футбола.	1	1	0	теоретическое занятие	опрос
2.1	Стойка и передвижения игрока, остановка, повороты	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.2	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.3	Ведение мяча «восьмеркой» поочередно меняя ногу.	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.4	Ведение мяча с обводкой стоек	1	0	1	практическое занятие	оценка техники ведения
2.5	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.6	Остановка мяча подошвой и голенью	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.7	Остановка мяча грудью	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.8	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.9	Короткие и длинные передачи в парах и тройках	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.10	Диагональные передачи в одно касание	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.11	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	2	0	2	практическое занятие	текущий

№ п/п	Раздел, название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
2.12	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.13	Изучение ударов с разбега	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.14	Удары по мячу внутренней и внешне стороной стопы с разбега	2	0	2	практическое занятие	оценка техники
2.15	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.16	Удары по мячу подъемом	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.17	Удары по мячу после отскока	1	0	1	практическое занятие	текущий
2.18	Удары по мячу головой	2	0	2	тренировочное упражнение	текущий
2.19	Жонглирование мячом подъемом на месте	1	0	1	практическое занятие	соревнования
2.20	Жонглирование бедром и головой	1	0	1	практическое занятие	текущий
2.21	Оставление мяча ведущим его игроком бегущему навстречу партнеру	2	0	2	рассказ-показ, тренировочное упражн.	текущий
2.22	Бег в тройках по кругу с передачей и приемам мяча впереди бегущим игроком	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.23	Удары по воротам с места	1	0	1	практическое занятие	текущий
2.24	Удары по воротам после прострела	2	0	2	практическое занятие	промежуточное тестирование
2.25	Дальние удары по воротам различными способами	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.26	комбинации из разученных элементов(прием-остановка-удар)	2	0	2	практическое занятие	демонстрация навыков



№ п\п	Раздел, название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
2.27	розыгрыш углового	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.28	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.29	Обводка игроков, переброс мяча	2	0	2	практическое занятие	проблемно-поисковые задания
2.30	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.31	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.32	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	2	0	2	тренировочное упражнение	текущий
2.33	Ведение и остановка мяча различными способами	3	0	3	практическое занятие	демонстрация навыков
2.34	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	2	0	2	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	проблемно-поисковые задания
2.35	Отбор мяча различными способами	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.36	Отбор толчком плечом в плечо	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.37	Подкат с тыла, встречный подкат	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.38	Отбор мяча подкатом	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.39	Финты и их выполнение	2	0	2	практическое занятие	оценка техники
2.40	Прием вратарем катящегося мяча	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.41	Прием вратарем высоко и низко летящих мячей	2	0	2	практическое	оценка техники

№ п\п	Раздел, название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
					занятие	ведения
2.42	Игра вратаря на выходах	3	0	3	практическое занятие	текущий
2.43	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	3	0	3	практическое занятие	текущий
2.44	Подача угловых	2	0	2	практическое занятие	текущий
2.45	«стенка» при штрафных ударах	1	0	1	практическое занятие	текущий
2.46	Подстраховка и помощь партнеру.	2	0	2	практическое занятие	проблемно-поисковые задания
<b>3</b>	<b>Тактика игры в защите</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
3.1	Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	1	1	0	теоретическое занятие	текущий
3.2	Действие игроков в защите	3	0	3	практическое занятие	текущий
3.3	Взаимодействие игроков при игре в 3-и, 4-е защитника	2	0	2	практическое занятие	текущий
4	Развитие общей физической подготовки.	5	0	5	практическое занятие	текущий
5	Тактика игры в нападении	2	0	2	практическое занятие	текущий
5.1	Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	2	0	2	практическое занятие	текущий
5.2	Взаимодействие в нападении	2	0	2	практическое занятие	текущий
5.3	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего	3	0	3	практическое занятие	проблемно-поисковые

№ п/п	Раздел, название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
						задания
5.4	Взаимодействие игроков при игре в два нападающих	2	0	2	практическое занятие	проблемно-поисковые задания
5.5	Выбор позиции и страховка партнера при атаке	2	0	2	практическое занятие	текущий
6	Развитие специальной физической подготовки	3	0	3	практическое занятие	текущий
7	Специальные упражнения и технические приемы	3	0	3	практическое занятие	текущий
8	Эстафеты с мячами, старты из различных исходных положений.	3	0	3	практическое занятие	соревнования
9	Учебно-тренировочная игра с заданием	6	0	6	практическое занятие	текущий
10	Двусторонняя игра	6	0	6	практическое занятие	демонстрация навыков, умений
11	Сдача контрольных нормативов.	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>		
11.1	Бег 30м.(с)	2	0	2	практическое занятие	тестирование
11.2	Челночный бег 3 по 10м	1	0	1	практическое занятие	тестирование
11.3	Прыжок в длину с места (см)	1	0	1	практическое занятие	тестирование
11.4	6-минутный бег	2	0	2	практическое занятие	тестирование
11.5	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	0	1	практическое занятие	тестирование
11.6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	0	2	практическое занятие	тестирование

№ п\п	Раздел, название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>		

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по т/б.

*Теория.* История развития футбола. Знакомство с обучающимися. Рассказ о целях и задачах обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч.

*практика:* учащиеся знакомятся с планом и расписанием занятий.

### Раздел 2. Техническая подготовка.

*Теория.* Основные упражнения и технические приемы.

*практика:*

1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);
- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);
- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);
- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;
- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.
- прием катящегося мяча, прием высоко и низко летящих мячей.

### Раздел 3. Тактика игры в защите

*Теория:* Понятие, функции.

*практика:* Тактическая подготовка. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру). Тактика нападения.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и

тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

#### **Раздел 4. Развитие общей физической подготовки.**

*Теория. Понятия, функции ОФП.*

*практика:*

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

#### **Раздел 5. Тактика игры в нападении.**

*Теория:* Тактические действия игры в нападении

*практика:* Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### **Раздел 6. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* понятие СФП, функции.

*практика:* Развитие специальной физической подготовки. Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

#### **Раздел 7. Специальные упражнения и технические приемы.**

*Теория:* понятие специальных упражнений.

*практика:*

- 1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;

- жонглирование мяча бедром и головой;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);
- финты и их выполнение.

2) Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;
- дальние удары по воротам и удары после прострела;
- ведение мяча с последующим ударом по воротам;
- подачи угловых;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;
- игра на выходах.

## **Раздел 8. Эстафеты с мячами, старты из различных исходных положений.**

*практика:*

«Волейбол ногами», «Гандбол с элементами игрой головой», «Отдай мяч капитану», «Салки мячом». «Собачки». «Игра в четверо ворот», «Игра одновременно ногами и руками». «Футбол в присядку», «5 передач-гол», «Футбол в парах»

## **Раздел 9. Учебно-тренировочная игра с заданием**

*Теория. Понятия, функции.*

*практика:* Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

## **Раздел 10. Двусторонняя игра**

*практика:* Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических и тактических действий и их совершенствование.

## **Раздел 11. Контрольные нормативы.**

*Теория:* проверка физической готовности в конце обучения года.

*практика:* бег 30м., челночный бег 3x10м., 6-минутный бег, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя (см), подтягивания на высокой перекладине.

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат. Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

## 1.4 Планируемые результаты

### УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

- Историю развития футбола в России
  - Значение занятий футбола для организма человека
  - Роль и значение занятий в укреплении здоровья
  - Индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом
  - Вести контроль за индивидуальным физическим развитием
  - Соблюдать правила личной гигиены
  - Выполнять ведение, передачи мяча.
  - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
  - основную терминологию футбола
  - мировых звёзд футбола
  - упражнения общефизической подготовки
  - подвижные игры с элементами футбола
  - особенности развития футбола
  - упражнения специальной физической подготовки
  - особенность выполнения технических навыков в футболе.
- особенность выполнения финтов.
- правила игры в футбол;
  - упражнения физической и технической направленности;
  - о причинах травматизма;
- о физических качествах и методах тестирования

### УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять элементы технической оснащённости футболиста
- самостоятельно проводить разминку
- проводить самоконтроль.
- пользоваться инвентарём для тренировок
- выполнять обводку в игре
- свободно жонглировать мячом
- применять финты в игре
- технически правильно осуществлять двигательные действия
- составлять и правильно выполнять комплексы упражнений физической подготовки;



- вести дневник наблюдения за физическим и техническим развитием;
- контролировать эмоции в игре;
- выполнять технические элементы в ограниченном пространстве, затрачивая на это минимум времени.

1 Усвоить полностью учебную программу.

2 Определиться в своей будущей профессии:

а) Знать, подходят ли его способности под эту профессию

б) Подходят ли личностные качества

в) Если есть недостатки и слабости, поддаются ли они «лечению» или стоит переориентироваться на другую.

Для закрепления пройденного учебного материала организуются:

двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык. В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

## **1.5. Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

**Инструкторская и судейская практика.** Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки: освоить терминологию, принятой в футболе;• овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;• уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;• принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по• упрощенным правилам). Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п. Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

## **1.6. Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы**

### **Виды и формы контроля:**

- текущий (опрос, проблемно-поисковые задания, контрольное упражнение, участие в соревнованиях и др. мероприятиях);
- итоговый (в конце учебного года проводится тестирование для определения уровня физической подготовленности занимающихся)

### **Методы диагностики личностного развития воспитанников:**

- сравнение и анализ выполняемых двигательных действий;
- итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

### **Критериями выполнения программы служат:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### Контроль

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития физической подготовленности	Беседа, опрос, тестирование
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения учащимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к освоению новых упражнений. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.</p> <p>Выявление детей отстающих и опережающих обучение.</p> <p>Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, тренировочные упражнения, учебная игра
<b>Промежуточный или рубежный контроль</b>		
По окончании изучения темы или раздела	<p>Определение степени усвоения учащимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	соревнования, демонстрация навыков и умений,
<b>В конце учебного года обучения</b>		
В конце учебного года обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их физической подготовленности.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее совершенствование полученных умений и навыков..</p>	двусторонняя игра, тестирование, зачет.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				теоретическое занятие	1	Вводное занятие. . Инструктаж по т/б. История развития футбола.	стадион	опрос
2.				практическое занятие	2	Стойка и передвижения игрока, остановка, повороты	стадион	текущий
3.				практическое занятие	2	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.	стадион	текущий
4.				практическое занятие	2	Ведение мяча «восьмеркой» поочередно меняя ногу.	стадион	текущий
5.				практическое занятие	1	Ведение мяча с обводкой стоек	стадион	оценка техники ведения
6				практическое занятие	2	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы	стадион	текущий
7				практическое занятие	2	Остановка мяча подошвой и голенью	стадион	текущий
8				практическое занятие	2	Остановка мяча грудью	стадион	промежуточное тестирование
9				практическое занятие	2	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы	стадион	текущий
10				практическое занятие	2	Короткие и длинные передачи в парах и тройках	стадион	текущий
11				практическое занятие	2	Диагональные передачи в одно касание	стадион	текущий

12				практическое занятие	2	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	стадион	текущий
13				практическое занятие	2	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	стадион	текущий
14				практическое занятие	2	Изучение ударов с разбега	стадион	текущий
15				практическое занятие	2	Удары по мячу внутренней и внешне стороной стопы с разбега	стадион	оценка техники
16				практическое занятие	2	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	стадион	текущий
17				практическое занятие	2	Удары по мячу подъемом	стадион	текущий
18				практическое занятие	1	Удары по мячу после отскока	стадион	текущий
19				практическое занятие	2	Удары по мячу головой	стадион	текущий
20				практическое занятие	1	Жонглирование мячом подъемом на месте	стадион	текущий
21				практическое занятие	1	Жонглирование бедром и головой	стадион	текущий
22				практическое занятие	2	Оставление мяча ведущим его игроком бегущему навстречу партнеру	стадион	текущий
23				практическое занятие	2	Бег в тройках по кругу с передачей и приемам мяча впереди бегущим игроком	стадион	текущий
24				практическое занятие	1	Удары по воротам с места	стадион	промежуточное тестирование
25				практическое занятие	2	Удары по воротам с разбега	стадион	текущий
26				практическое занятие	2	Дальние удары по воротам различными способами	стадион	текущий

27				практическое занятие	2	комбинации из разученных элементов(прием-остановка-удар)	стадион	демонстрация навыков
28				практическое занятие	2	розыгрыш углового	стадион	текущий
29				практическое занятие	2	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	стадион	текущий
30				практическое занятие	2	Обводка игроков, переброс мяча	стадион	проблемно-поисковые задания
31				практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	текущий
32				практическое занятие	2	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	спортзал	текущий
33				практическое занятие	2	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	спортзал	текущий
34				практическое занятие	3	Ведение и остановка мяча различными способами	спортзал	демонстрация навыков
35				практическое занятие	2	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	спортзал	проблемно-поисковые задания
36				практическое занятие	2	Отбор мяча различными способами	спортзал	текущий
37				практическое занятие	2	Отбор толчком плечом в плечо	спортзал	текущий
38				практическое занятие	2	Подкат с тыла, встречный подкат	спортзал	текущий

39				практическое занятие	2	Отбор мяча подкатом	спортзал	текущий
40				практическое занятие	2	Финты и их выполнение	спортзал	оценка техники
41				практическое занятие	2	Прием вратарем катящегося мяча	спортзал	текущий
42				практическое занятие	2	Прием вратарем высоко и низко летящих мячей	спортзал	оценка техники ведения
43				практическое занятие	3	Игра вратаря на выходах	спортзал	текущий
44				практическое занятие	3	Бросок вратаря за мячом, отбивание мяча кулаком	спортзал	текущий
45				практическое занятие	2	Подача угловых	спортзал	текущий
46				практическое занятие	1	«стенка» при штрафных ударов	спортзал	текущий
47				практическое занятие	2	подстраховка и помощь партнеру	спортзал	текущий
48				теоретическое занятие	1	Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	спортзал	текущий
49				практическое занятие	3	Действие игроков в защите	спортзал	текущий
50				практическое занятие	2	Взаимодействие игроков при игре в 3-и, 4-е защитника	спортзал	текущий
51				практическое занятие	5	Развитие общей физической подготовки.	спортзал	текущий
52				практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	стадион	текущий
53				практическое занятие	2	Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	стадион	текущий

54				практическое занятие	3	Взаимодействие игроков в нападении	стадион	текущий
55				практическое занятие	3	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего	стадион	текущий
56				практическое занятие	2	Взаимодействие игроков при игре в два нападающих	стадион	текущий
57				практическое занятие	2	Выбор позиции и страховка партнера при атаке	стадион	текущий
58				практическое занятие	3	Развитие специальной физической подготовки	стадион	текущий
59				практическое занятие	3	Специальные упражнения и технические приемы	стадион	текущий
60				практическое занятие	3	Эстафеты с мячами, старты из различных исходных положений	стадион	соревнования
61				практическое занятие	6	Учебно-тренировочная игра с заданием	стадион	проблемно-поисковые задания
62				практическое занятие	5	Двусторонняя игра	стадион	демонстрация навыков, умений
63				практическое занятие	2	Бег 30м.(с)	стадион	тестирование
64				практическое занятие	1	Челночный бег 3 по 10м	стадион	тестирование
65				практическое занятие	1	Прыжок в длину с места (см)	стадион	тестирование
67				практическое занятие	2	6-минутный бег	стадион	тестирование
68				практическое занятие	1	Наклон вперед из положения сидя (см)	стадион	тестирование
69				практическое занятие	2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	стадион	тестирование



## **2.2. Условия реализации программы:**

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте 11-15 лет и рассчитана на 1 год обучения 144 часа.

Периодичность проведения занятий: 3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 мин.

Нормы наполнения групп – 20 детей.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Реализация данной программы может быть организована за счет свободных часов вариативной части базисного учебного плана или в процессе внеурочной работы в рамках дополнительного образования детей.

Программа направлена на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

В организации воспитательно-учебного процесса применяется совокупность **форм, методов, приемов**. Технология обучения футболу преследует многообразные цели и задачи, как спортивные, образовательные, воспитательные, чтобы элементы теории и практики эффективно содействовали повышению мастерства.

**Основополагающими принципами** обучения считаются принципы общедидактического направления: доступности, сознательности и активности обучения, прочности усвоения знаний, последовательность и систематичность учитывающих специфику игры.

«Метод эластичен, он может быть применен во всяком случае жизни» - писал

И.Кройф. Применительно к футболу используются такие **методы** как:

- словесный;
- объяснительно-иллюстративный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- исследовательский.

Они активизируют самостоятельную, мыслительную, двигательную деятельность. Подбор задач, упражнений, проблемных занятий, оценка, план игры, расчет вариантов планируется с таким расчетом, что педагог помогает, корректирует, но не вмешивается в процесс поиска решения, учитывая уровень предшествующей подготовки. Чем больше самостоятельности, тем надежнее и осознаннее приобретаемые знания, умения и навыки (ЗУН), которые не являются конечной целью обучения, а служат основой для дальнейшего развития человека.

В процессе обучения важную роль играет выбор **организационных форм** проведения занятий. Применяются индивидуальные, групповые и коллективные формы организации учебной деятельности. Форма обучения зависит от контингента обучаемых, условий их обучения. Чем выше футбольная квалификация, тем большее значение приобретают коллективные и индивидуальные формы работы. При подготовке к командным соревнованиям, проведении турниров, разнообразных спортивных праздников возрастает роль коллективных форм.

Именно в коллективе воспитываются личностные качества человека такие, как честность, ответственность, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, скромность, отзывчивость и многие другие. Процесс обучения превращается в увлекательную игру. Футбол на начальном этапе становится продолжением детских игр и забав. По мере накопления ЗУН происходит качественная перемена, обычный скачок в повышении футбольного мастерства.

При групповых занятиях применяются следующие **приёмы** : рассказ, беседа, лекция, объяснение, учебная дискуссия, конкурс, двухсторонние игры, самостоятельная работа, упражнения, разбор тактических задач, тренировки, соревнования.

При **характеристике ожидаемых результатов** нужно знать, как

переходят футбольные функции на другие сферы деятельности. В пылу борьбы, так и вне арены футбольных сражений погруженные в волшебный мир футбола. Футболистам трудно сражаться по одиночке, как в большинстве жизненных ситуаций, к успеху ведут коллективные действия, взаимная выручка и поддержка игроков. При этом каждый игрок действует по-своему и вносит вклад в общее дело. Спорт и футбол в частности – это идеальная модель жизни. В отличие от жизни здесь нет места предательству. Просто проигравший не смог использовать силу и возможности своих сил, а противник, используя их недостатки, превратил их в «плохих» игроков. В футболе нельзя «свалить» собственные ошибки на кого-то другого, как это часто бывает в жизненных ситуациях.

Футбол, как игра-противоборство, в принципе ничем не отличается от игры в шашки, в шахматы – похожие стратегические идеи, тактические действия и даже приемы. Также переносятся функции футбола на другие виды деятельности в зависимости от того, какую специальность хочет выбрать обучающийся. Он должен знать специфику будущей работы, какие требования предъявляет эта профессия к человеку, какие качества он должен будет в себе развивать, какие недостатки и слабости он имеет и знать, какими специальными упражнениями их устранять с помощью педагога. На каждого обучаемого заводится анкета, где характеризуется его положительные и отрицательные качества, недостатки, слабости и намечаются пути их устранения путем подбора специальных упражнений избирательного характера, не допуская компенсации одних функций другими, для понимания важности этого вопроса каждый игрок.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение имеет хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой помощи.

### **2.3. Форма аттестации:**

- наглядное представление полученных умений и навыков;
- опрос
- тестирование;
- промежуточное тестирование;
- проблемно-поисковые задания;
- учебная игра;
- двусторонняя игра;
- соревнования;
- контрольные нормативы.

### **2.4. Список используемой литературы:**

1 Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 87 с.

2. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.

3. Давыдов, В.В. Виды обобщения в обучении (логико-психологические проблемы построения учебных предметов) [Текст] / В.В. Давыдов. - М.: Педагогика, 2005. - 327 с.

4. Дюкина, Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.01 и 13.00.04 [Текст] / Л.А. Дюкина. - Йошкар-Ола, 2008. - 125 с.
5. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис.... д-ра пед. наук: 13.00.04 [Текст] / А.П. Золотарев. - Краснодар, 2007. - 44 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов [Текст] / Науч. - метод. пособ. - под ред. М.Н. Люкшинова. - М.: Советский спорт, 2003.
7. Козловский, В.И. Юный футболист [Текст] / В.И. Козловский. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 159 с.
8. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков. - М.: ФИС, 2
9. Алтановский «Методические рекомендации»  
Журнал «Физическая культура в школе» 1997-2005 г.
10. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
11. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.; 20 см.
12. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
14. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б. Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.