

МОУО МО Красноуфимский округ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Натальинская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:  
Директор ОО:

/С.В. Маркова/

Приказ от 09.09.2024 г.

№ 01-10/164

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

(возраст обучающихся 9-14 лет, срок реализации 2 года)

Составитель:

Сабуров Александр Александрович,

педагог дополнительного образования

п. Натальинск, 2024 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

Уровень освоения программы-базовый.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжение м Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года Приказ № 533)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021).
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д «Об утверждении методических рекомендаций» (с изменениями от 04.03. 2022 №219-д).
- Программа воспитания МАОУ «Натальинская СОШ».

### **Актуальность**

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено: во-первых – её неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых экономичностью и доступностью (не требуется

дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации.

### **Отличительные особенности**

Занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Футболом может заниматься любой ребенок, если нет нарушений опорно-двигательного аппарата. Учащиеся с ОВЗ могут наравне с другими воспитанниками постигать азы футбольного мастерства. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с психофизиологическими особенностями каждого ребенка.

Программа по «Футболу» (базовый уровень) направлена на обучение детей в возрасте 9-14 лет, проявляющих интерес к игре в футбол.

**Цель программы:** способствовать всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры личности и освоения основ спортивной деятельности через игру в футбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучение двигательным навыкам и умениям;
- Расширение теоретических знаний в области спорта;
- Обучение основным приемам техники и тактики игры в футбол.

#### **Развивающие:**

- Развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- Развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей ребенка;

#### **Воспитательные:**

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими;
- Формирование умения работать в команде, правильно распределять обязанности.

Программа обучения игре в футбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные.

### **Условия реализации программы**

**Срок реализации программы – 2 года.**

**Возраст детей – 9-14 лет.**

Для занятий в группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по медицинским показателям (допуск врача).

**Формы и режим занятий:**

Первый год обучения – 78 академических часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу);

Второй год обучения – 78 академических часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу);

Программой предусмотрено проведение занятий по группам (10-15 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек)

### **Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимы;

- Спортивный зал
- Футбольное поле с искусственным покрытием.
- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
- Футбольные мячи.
- Стойки для обводки.
- Набивные мячи
- Сетка для переноса мячей 2 штуки.
- Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.
- Тренажерный зал.
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы.
- Секундомер, свисток.

**Основные формы и средства обучения:**

1. Практическая игра.
2. Решение поставленных задач, комбинаций.
3. Игровые упражнения;
4. Теоретические занятия,
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

**Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:**

- ✓ **вводный**, (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ✓ **текущий**, (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет учащимся усвоить последовательность технических действий;
- ✓ **итоговый** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

**Планируемые результаты:**

- .

**Виды занятий:** тренировки, соревнования, инструктажи, решение тактических задач, подвижные игры.

**Формы контроля:**

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов после обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 1 год обучения

| № п/п | Наименование раздела              | Всего часов | В том числе |          |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|----------|
|       |                                   |             | теория      | практика |
| 1.    | ВВЕДЕНИЕ                          | 2           | 2           | -        |
| 2.    | ПРАВИЛА ИГРЫ в футбол             | 4           | 3           | 1        |
| 3.    | ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА         | 8           | 0           | 8        |
| 4.    | СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 12          | 1           | 11       |
| 5.    | ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА | 19          | 3           | 16       |
| 6.    | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА            | 17          | 7           | 10       |
| 7.    | СОРЕВНОВАНИЯ по футболу           | 14          | 2           | 12       |
| 8.    | Контроль. Чему мы научились       | 2           | 1           | 1        |
|       | ИТОГО:                            | 78          | 18          | 60       |

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

| № п/п     | Наименование разделов, тем                       | Всего часов | В том числе |          |
|-----------|--|-------------|-------------|----------|
|           |  |             | теория      | практика |
| <b>1.</b> | <b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>                           | <b>2</b>    | <b>2</b>    | <b>-</b> |
| 1.1.      | Вводное занятие. Правила техники безопасности    | 1           | 1           | -        |
| 1.2.      | «Развитие футбола в России. Основы знаний»       | 1           | 1           | -        |
| <b>2.</b> | <b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                 | <b>12</b>   | <b>3</b>    | <b>9</b> |
| 2.1.      | Акробатические упражнения                        | 2           | 1           | 1        |
| 2.2.      | Легкоатлетические упражнения                     | 2           | 1           | 1        |
| 2.3.      | Спортивные и подвижные игры                      | 2           | 1           | 1        |
| 2.4.      | Упражнения для рук, ног и туловища с предметами. | 3           | 1           | 2        |
| 2.5.      | Комплексные упражнения с мячами разного размера. | 3           | 1           | 2        |
| <b>3.</b> | <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>         | <b>14</b>   | <b>5</b>    | <b>9</b> |
| 3.1.      | Упражнения для развития скоростных качеств.      | 4           | 1           | 3        |
| 3.2.      | Упражнения для развития гибкости.                | 2           | 1           | 1        |

|           |  |           |           |           |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|
| 3.3.      | Упражнения для развития силовых качеств                        | 3         | 1         | 2         |
| 3.4.      | Упражнения направленные на развитие выносливости.              | 3         | 1         | 2         |
| 3.5.      | Упражнения со скакалкой.                                       | 2         | 1         | 1         |
| <b>4.</b> | <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                  | <b>22</b> | <b>6</b>  | <b>16</b> |
| 4.1.      | Техника удара по мячу с полулета.                              | 3         | 1         | 2         |
| 4.2.      | Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча») | 4         | 1         | 3         |
| 4.3.      | Обучение техники остановки мяча бедром.                        | 3         | 1         | 2         |
| 4.4.      | Техника обманных движений (финтов).                            | 4         | 1         | 3         |
| 4.5.      | Овладение приемами «Вбрасывания мяча».                         | 4         | 1         | 3         |
| 4.6.      | Техника вратаря.   | 4         | 1         | 3         |
| <b>5.</b> | <b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                  | <b>12</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>  |
| 5.1.      | Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.                     | 3         | 1         | 4         |
| 5.2.      | Тактика защиты.  | 3         | 1         | 4         |
| 5.3.      | Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»              | 3         | 1         | 4         |
| 5.4.      | Тактика вратаря.   | 3         | 1         | 4         |
| <b>6.</b> | <b>ПРАВИЛА ИГРЫ</b>  | <b>3</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |
| <b>7.</b> | <b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                              | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  |
| 7.1.      | Способы регуляции психического состояния.                      | 1         | 1         | -         |
| 7.2.      | Упражнения на релаксацию                                       | 1         | -         | 1         |
| <b>8.</b> | <b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>  | <b>11</b> | <b>-</b>  | <b>11</b> |
| <b>9.</b> | <b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>1</b>  |
|           | <b>ИТОГО:</b>  | <b>78</b> | <b>20</b> | <b>58</b> |

#### Календарный учебный график

| Год обучения | начало обучения | Окончание обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов в год | Режим занятий                         |
|--------------|-----------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1 год, гр. 2 | 2023            | 2024               | 39                   | 78                             | 2 раза неделю по 2 академических часа |
| 2 год, гр. 2 | 2024            | 2025               | 39                   | 78                             | 2 раза неделю по 2 академических часа |

#### Календарно-тематический план, 1 год обучения

| № п/п       | Наименование раздела, темы, содержание                   | Содержание   | Всего часов | В том числе |          | контроль |
|-------------|--|--|-------------|-------------|----------|----------|
|             |  |  |             | теория      | практика |          |
| <b>1.</b>   | <b>ВВЕДЕНИЕ</b>  |  | <b>2</b>    | <b>2</b>    | <b>-</b> |          |
| 1.1.        | Вводный инструктаж по технике безопасности тестирование. | Требования к обучающимся на занятиях футболом. Беседа по ТБ на занятиях по футболу в зале и на стадионе. Форма футболиста (одежда и обувь, защита). Чемпионат и кубок Росси по футболу | 1           | 1           | -        |          |
| 1.2.        | Игра в футбол. История развития футбола                  | Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развитие в России  | 1           | 1           | -        |          |
| <b>1.3.</b> | <b>ПРАВИЛА ИГРЫ в футбол</b>                             | Площадки для игры в футбол, инвентарь. Форма и защита  | <b>4</b>    | <b>3</b>    | <b>1</b> |          |

|           |   |   |           |          |           |  |
|-----------|---|---|-----------|----------|-----------|--|
|           |   | спортсмена<br>Элементарные правила игры в футбол. Символика команды, выбор капитана, распределение обязанностей   |           |          |           |  |
| <b>3.</b> | <b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>                      |   | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>8</b>  |  |
| 3.1.      | Бег   | Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег по пересеченной местности  | 1         |          | 1         | Норматив<br>30,60,100,300 м                      |
| 3.2.      | Прыжки  | Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета   | 1         |          | 1         |  |
| 3.3.      | Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом | Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам. Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров | 3         |          | 3         |  |
| 3.4.      | Спортивные и подвижные игры                           | Эстафеты с мячом и без мяча, игра в пионербол, вышибалы, др.  | 3         |          |           |  |
| <b>4.</b> | <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>              |   | <b>12</b> | <b>1</b> | <b>11</b> |  |
| 4.1.      | Упражнения для развития скоростных качеств            | Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов, бег с ускорением. Челночный бег   | 2         |          | 2         |  |
| 4.2.      | Упражнения для развития гибкости                      | Кувырки вперед, назад, группировка  | 2         |          | 2         |  |
| 4.3.      | Упражнения для развития силовых качеств               | Вис, упражнения с набивным мячом, подтягивание, отжимание, поднимание туловища, пресс   | 2         |          | 2         | Норматив<br>отжимания,<br>подтягивание,<br>пресс |
| 4.4.      | Упражнения, направленные на развитие выносливости     | Приседания, кросс   | 2         |          | 2         | Норматив<br>кросс                                |
| 4.5.      | Упражнения со скакалкой                               | Прыжки на скакалке разные способы (вперед, назад, руки  | 1         |          | 1         | Норматив за 1<br>мин                             |

|      |  |   |           |          |           |                        |
|------|--|---|-----------|----------|-----------|------------------------|
|      |  | скрестно, на одной ноге и др)   |           |          |           |                        |
| 4.6. | Комбинации на бег, передвижение, остановки | Бег, остановка, поворот на 180*-ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров. Эстафеты  | 3         | 1        | 2         |                        |
| 5    | <b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА</b>   |   | <b>19</b> | <b>3</b> | <b>16</b> |                        |
| 5.1. | Техника владения мячом                     | Прием, бросок, передача мяча руками, ногами, головой . Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед)  | 3         | 1        | 2         | наблюдение             |
| 5.2. | Техника ведения мяча                       | Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча в беге. Фигурное вождение мяча   | 3         |          | 3         | наблюдение             |
| 5.3. | Овладение техникой ударов по мячу          | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером). | 4         | 1        | 3         | наблюдение             |
| 5.4. | Нападающие удары, удары-передачи мяча      | Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера. Остановка катящегося мяча   | 3         |          | 3         | наблюдение             |
| 5.5. | «Связки» технических приемов               | Набивание, ведение и передача мяча в парах, индивидуально, в тройках. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест. Передача мяча друг другу после ведения  | 3         | 1        | 2         |                        |
| 5.6. | Обманные движения (финты)                  | Обманные движения (финты), отбор мяча.  | 1         |          | 1         |                        |
| 5.7. | Комбинации техники владения мячом          | Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах   | 3         |          | 3         | Контрольные упражнения |

|           |   |  |           |           |           |                             |
|-----------|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|
|           |   | Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке   |           |           |           |                             |
| <b>6.</b> | <b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>             |  | <b>17</b> | <b>7</b>  | <b>10</b> |                             |
| 6.1.      | Тактика игры в футбол                     | Размещение игроков на поле. Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.  | 2         | 2         | -         |                             |
| 6.2.      | Индивидуальная тактика игры               | Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке. Анализ соревновательной ситуации                            | 2         | 1         | 1         | наблюдение                  |
| 6.3.      | Групповая тактика игры                    | Игра два против одного (2:1). Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке. Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на 1 воротах и др. Анализ соревновательной ситуации | 3         | 1         | 2         | наблюдение                  |
| 6.4.      | Тактика приёмов, передач и перехвата мяча | Индивидуальная и групповая тактика приёмов, передач и перехвата мяча. Вбрасывание и проброс мяча   | 4         | 1         | 3         |                             |
| 6.5.      | Тактика защиты                            | Тренировочная игра   | 2         | -         | 2         | Контрольные упражнения      |
| 6.6.      | Тактика нападения                         | Тренировочная игра. Анализ соревновательных ситуаций   | 2         | 1         | 1         | Контрольные упражнения      |
| 6.7.      | Тактика вратаря                           | Пробивание штрафных, ловля мяча  | 2         | 1         | 1         | Контрольные упражнения      |
| <b>7.</b> | <b>СОРЕВНОВАНИЯ по футболу</b>            | соревнования внутри групп, с классами и между классами, участие в районных соревнованиях в качестве зрителей и игроков   | <b>14</b> | <b>2</b>  | <b>12</b> |                             |
| <b>8.</b> | <b>Контроль. Чему мы научились</b>        |  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | Контроль входных нормативов |
|           | <b>ИТОГО:</b>                             |  | <b>78</b> | <b>18</b> | <b>60</b> |                             |

### Календарно-тематический план, 2 год обучения

| № п/п                                      | Тема занятия   | Количество часов |        |          | Дата по плану | Дата по факту | Формы и способы контроля |
|--|--|------------------|--------|----------|---------------|---------------|--------------------------|
|  |  | Всего            | Теория | Практика |               |               |                          |
| <b>Раздел - «Вводное занятие» - 3 часа</b> |  |                  |        |          |               |               |                          |
| 1  | ТБ на занятиях по футболу. Форма. История возникновения футбола и развитие его в России. | 1                | 1      |          |               |               | Беседа                   |

|  |  |   |   |   |  |  |                        |
|--|--|---|---|---|--|--|------------------------|
| 2  | Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола  | 1 | 1 |   |  |  | Беседа                 |
| 3  | Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование | 1 | 1 |   |  |  | Беседа                 |
| <b>Раздел - «Правила игры в футбол» - 1 час</b>                        |  |   |   |   |  |  |                        |
| 4  | Элементарные правила игры в футбол   | 1 | 1 |   |  |  | Беседа                 |
| <b>Раздел – «Общая и специальная физическая подготовка» - 14 часов</b> |  |   |   |   |  |  |                        |
| 5  | Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 6  | Бег по пересечённой местности (кросс)  | 1 |   | 1 |  |  | Тест                   |
| 7  | Бег медленный. Бег повторный.  | 1 |   | 1 |  |  | Тест                   |
| 8  | Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.   | 1 |   | 1 |  |  | Тест                   |
| 9  | Челночный бег, обводка фишек   | 1 |   | 1 |  |  | Беседа<br>наблюдение   |
| 10   | Общеразвивающие упражнения без предметов   | 1 | 1 |   |  |  | тесты                  |
| 11   | Общеразвивающие упражнения без предметов   | 1 |   | 1 |  |  | Наблюдение             |
| 12   | Общеразвивающие упражнения без предметов   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 13   | Общеразвивающие упражнения без предметов   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 14   | Правила работы с тяжестью. Упражнения с набивным мячом   | 1 |   | 2 |  |  | Беседа<br>Наблюдение   |
| 15   | Упражнения с набивным мячом  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 16   | Упражнения для мышц туловища   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 17   | Упражнения для мышц туловища   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 18   | Упражнения для мышц шеи  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 19   | Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага   | 1 |   | 1 |  |  | Беседа                 |
| 20   | Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 21   | Акробатические упражнения Кувырок назад из седа  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 22   | Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперёд  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 23   | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 24   | Акробатические упражнения. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 25   | Акробатические упражнения. «Мост» из положения лёжа на спине «Полушпагат»  | 1 | 1 |   |  |  | Беседа<br>Наблюдение   |
| 26   | Упражнение в висах и упорах  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 27   | Упражнение в висах и упорах  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 28   | Упражнение в висах и упорах  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 29   | Упражнение в висах и упорах  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |
| 30   | Спортивные и подвижные игры  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения |

|  |   |   |   |   |  |  |                                  |
|--|---|---|---|---|--|--|----------------------------------|
| 31   | Спортивные и подвижные игры   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 32   | Эстафета с мячом  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| <b>Раздел - «Техника игры в футбол» - 18 часов</b> |   |   |   |   |  |  |                                  |
| 33   | Техника игры в футбол   | 1 | 1 |   |  |  | Контрольные упражнения           |
| 34   | Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол                                      | 1 | 1 |   |  |  | Контрольные упражнения           |
| 35   | Общие правила игры в футбол   | 1 | 1 |   |  |  | Беседа<br>Контрольные упражнения |
| 36   | Распределение игроков на поле. Штрафы в игре  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 37   | Техника передвижения игроков. Специальные упражнения для развития быстроты.                         | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 38   | Техника передвижения игроков. Специальные упражнения для развития быстроты.                         | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 39   | Техника передвижения игроков. Упражнения для развития дистанционной скорости                        | 1 | 1 |   |  |  | Контрольные упражнения           |
| 40   | Техника передвижения игроков. Упражнения для развития дистанционной скорости                        | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 41   | Техника передвижения игроков. Упражнения для развития дистанционной скорости                        | 1 |   | 1 |  |  | Беседа                           |
| 42   | Техника передвижения игроков. Специальные упражнения для развития ловкости                          | 1 | 1 |   |  |  | Контрольные упражнения           |
| 43   | Техника передвижения игроков. Специальные упражнения для развития ловкости                          | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 44   | Техника передвижения игроков. Специальные упражнения для развития ловкости                          | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 45   | Проброс мяча мимо соперника. Учебная игра.  | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 46   | Комплекс упражнений с мячами. Ведение влево-вправо-назад-вокруг себя                                | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 47   | Отбор мяча. Учебная игра.   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 48   | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.   | 1 |   | 1 |  |  | Беседа                           |
| 49   | Техника игры вратаря. Учебная игра.   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 50   | Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.                                    | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 51   | Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.                                    | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| <b>Раздел – «Тактика игры в футбол» - 13 часов</b> |   |   |   |   |  |  |                                  |
| 52   | Тактика нападения. Тактика защиты<br>Индивидуальные действия без мяча в нападении.<br>Учебная игра. | 1 | 1 |   |  |  | Беседа<br>наблюдение             |
| 53   | Индивидуальные действия без мяча в нападении.<br>Учебная игра.                                      | 1 |   | 1 |  |  | Беседа,<br>наблюдение            |
| 54   | Индивидуальные действия с мячом в нападении.<br>Учебная игра.                                       | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 55   | Индивидуальные действия с мячом в нападении.<br>Учебная игра.                                       | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 56   | Групповые действия в нападении. Учебная игра.   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 57   | Групповые действия в нападении. Учебная игра.   | 1 |   | 1 |  |  | Контрольные упражнения           |
| 58   | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.   | 1 | 1 |   |  |  | Беседа                           |

|  |   |           |   |           |  |  |                        |
|--|---|-----------|---|-----------|--|--|------------------------|
| 59   | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.                                       | 1         |   | 1         |  |  | Беседа                 |
| 60   | Групповые действия в защите. Учебная игра.  | 1         |   | 1         |  |  | Контрольные упражнения |
| 61   | Групповые действия в защите. Тренировочная игра                                       | 1         |   | 1         |  |  | Контрольные упражнения |
| 62   | Тактика вратаря. Учебная игра. Тренировочная игра                                     | 1         |   | 1         |  |  | Контрольные упражнения |
| 63   | Тактика вратаря. Тренировочная игра   | 1         |   | 1         |  |  | Контрольные упражнения |
| 64   | Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево      | 1         | 1 |           |  |  | Контрольные упражнения |
| <b>Раздел – «Участие в соревнованиях» - 13 часов</b> |   |           |   |           |  |  |                        |
| 65   | Игры в турнире  | 1         |   | 1         |  |  | Игра                   |
| 66   | Резервное время<br>Тактич упраж игра в нападении                                      | 1         |   | 1         |  |  | Игра                   |
| 67   | Игры в турнире  | 1         |   | 1         |  |  | Игра                   |
| 68   | Резервное время<br>Тактич упраж игра в защите   | 1         |   | 1         |  |  | Игра                   |
| 69   | Игры в турнире  | 1         |   | 1         |  |  | Игра                   |
| 70   | Резервное время<br>Удары по воротам   | 1         |   | 1         |  |  | Игра                   |
| 71   | Контрольные упражнения<br>Игра в пас от ворот до ворот                                | 1         |   | 1         |  |  | Контрольные упражнения |
| 72   | Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м.<br>Ведение мяча различными способами | 1         |   | 1         |  |  | наблюдение             |
| 73   | Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х20 м в двое ворот                                | 1         |   | 1         |  |  | Контрольные упражнения |
| 74   | Тестирование. Ведение мяча по прямой  | 1         | 1 |           |  |  | Контрольные упражнения |
| 75   | Тестирование. Ведение мяча с хода   | 1         | 1 |           |  |  | Контрольные упражнения |
| 76   | Тестирование. Челночный бег   | 1         | 1 |           |  |  | Контрольные упражнения |
| 77   | Тестирование. Удары по воротам  | 1         |   | 1         |  |  | Контрольные упражнения |
| <b>Раздел - «Итоговое занятие» - 1 час</b>           |   |           |   |           |  |  |                        |
| 78   | Подведение итогов года.   | 1         |   | 1         |  |  | Награждение            |
| <b>Итого: 78</b>                                     |   | <b>16</b> |   | <b>62</b> |  |  |                        |

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения

Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.

- словесный (беседа),
- наглядный (исполнение педагогом),
- практический (упражнения),
- репродуктивный.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Раздел или тема программы         | Формы занятий   | Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)                          | Дидактический материал   | Формы подведения итогов   | Техническое оснащение занятий  |
|-------|-----------------------------------|---|---|--|---|--|
| 1.    | Введение<br>Вводное занятие       | Беседа, лекция  | Рассказ, просмотр видео материала.  | Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности.  | Опрос учащихся.   | Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.   |
| 2.    | Общефизическая подготовка         | Объяснение, лекция, практическое занятие. Тренировка.   | Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальный, игровой. | Правила спортивных игр, методически разработанные Андреев С.Н., акробатические упражнения в тренировках юных футболистов. Теория и методика футбола.   | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.                               | Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор. |
| 3.    | Специальная Физическая Подготовка | Объяснение, практическое занятие.   | Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.   | Методические разработки упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, гибкости, программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. | Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения. | Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор. |
| 4.    | Техническая подготовка            | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала соревнований. | Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, и иллюстративно-демонстративный   | Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, В.М. Качашкин физическое воспитание в начальной школе.  | Упражнения, контрольные тесты, товарищеские встречи, соревнования.        | Футбольные мячи. Стойки для обводки,   |
| 5.    | Тактическая подготовка            | Лекция, беседа, тренировка.   | Групповой, повторный, игровой, соревновательный.  | Методическая литература В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини – футбол игра для всех.  | Контрольные тесты, игры с заданием, товарищеские встречи                  | Футбольные мячи.   |
| 6.    | Правила игры                      | Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала соревнований.   | Метод словесный, метод показа, метод опроса. Посещение и последующее обсуждение соревнований.     | Инструкции по ТБ (технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры. Методические Разработки М.А. Годик, А.П. Скородумова Комплексный контроль в спортивных играх.          | Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи.                | Футбольные мячи. Свистки, секундомеры.   |

|    |                            |   |  |  |   |   |
|----|----------------------------|---|--|--|---|---|
| 7. | Психологическая подготовка | Объяснение, практическое занятие                  | Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, словесный.                | С.Н. Андреев Футбол в школе, психологическая подготовка юных футболистов, психология вратаря Тунис Марк. | Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях. | Секундомер, гимнастические маты, спортивные коврики.    |
| 8. | Соревнования               | Соревнования разного уровня, товарищеские встречи | Практический. Словесный, частично – поисковый.                         | Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.  | Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство.     | Футбольные мячи, свисток, секундомер, футбольная форма. |
| 9. | Итоговое занятие           | Мероприятие                                       | Мероприятие с награждением активны и лучших игроков. Подведение итогов | Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.  | Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровня.                     | Компьютер с выходом в Интернет. Экран, проектор.        |

### Виды и периодичность контроля результативности обучения

| Вид контроля  | Формы/способы контроля  | Срок контроля    |
|---|---|------------------|
| Текущий   | Индивидуальный<br>Беседа, анкетирование, обсуждение, наблюдение | по ходу обучения |
| Промежуточный                                       | Индивидуальный.<br>Выполнение задания<br>Турнир, опрос          | декабрь          |
| Итоговый:<br>Подведение итогов реализации программы | Индивидуальный, фронтальный<br>Турнир                           | апрель-май       |

### Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос, тестирование
- Участие в турнирах
- Анализ партий

**Виды занятий:** тренировки, соревнования, беседы.

**Формы подведения итогов** реализации программы

Основной показатель работы секции по «Футболу» - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года, 2–3 раза в год.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения

степени достижения результатов после обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

- 1.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
4. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М.
10. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
11. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
12. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
13. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

### Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 2005.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2006.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.