

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Полевского городского округа  
«Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МБУ  
ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е.  
Бобровой»  
Протокол № 4  
от 27.05. 2024 г.

Принята на педагогическом  
совете МБУ ДО ПГО «ЦРТ  
им. Н.Е. Бобровой»  
Протокол № 4  
от 30.08.2024 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО ПГО «ЦРТ им.  
Н.Е. Бобровой»  
Т.Е. Аликиева  
Приказ № 182-Д  
от 11.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»  
(стартовый, базовый уровни)  
Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 4 года**

Автор - составитель:  
Еськов Сергей Анатольевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Полевской,  
2024г.

## **1. Основные характеристики.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

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

Программа разработана в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р),
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средств обитания»,
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»,
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Устава МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой» (Приказ №60-Д от 03.03.2016),
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ПГО «Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой».

#### **Актуальность общеразвивающей программы.**

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. В Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года одной из

приоритетных задач является формирование у обучающихся ценностей здоровья и здорового образа жизни через развитие форматов, раскрывающих физкультурно-оздоровительные достижения детей. Одним из видов занятий, призывающий вести здоровый образ жизни является футбол.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Игра «Футбол» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе, для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Поэтому программа «Футбол» пользуется спросом у детей и родителей.

**Отличительные особенности** общеразвивающей программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» разработана на основе Программы и методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. («Государственный Комитет по физической культуре и спорту», 1996г., 2005г.); Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

(Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. Авторы: М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский).

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Осуществляется распределение учебной нагрузки по учебному курсу «Футбол» в течение учебного года.

Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся имели возможность осваивать учебный материал в соответствии с их уровнем общего развития, индивидуальных способностей, учебной мотивацией. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям, разностороннее физическое развитие, овладение основами техники выполнения упражнений, воспитание устойчивой психики.

Особенности построения деятельности детей. В процессе освоения программы обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре - футбол, об элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Научатся применять эти умения и навыки в игре. Разовьют уровень общей физической подготовки, приобретут навыки игры в футбол, расширят кругозор и знания по ведению судейства игры в футбол. Основной упор на базовом уровне сделан на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Совершенствование игрового опыта позволит

обучающимся овладеть игровыми ситуациями и достигнуть высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств. Применение метода психорегуляции на тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших собственных результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа предусматривает систему контроля и зачетные требования к умениям и навыкам обучаемых детей по итогам курса. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП производится перевод на следующий год обучения.

В программе «Футбол» отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности обучающихся и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучающийся может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученности, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Цель обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Адресат общеразвивающей программы.** Данная общеобразовательная программа разработана для детей 7-14 лет.

Стартовый уровень: 7-8 лет.

Базовый уровень (первый год обучения): 9-10 лет.

Базовый уровень (второй год обучения): 11-12 лет.

Базовый уровень (третий год обучения): 13-14 лет.

При обучении и воспитании детей в возрасте 7-14 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития:

Возраст 7-10 лет. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Младшим школьникам трудно даются точные мелкие движения, двигательный аппарат детей приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться. В этом возрасте хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие. Этот возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Для развития этих способностей в образовательной деятельности по программе используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Возраст 11-14 лет: в этот период у подростков достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Занятия футболом позволяют развивать эти качества. При этом на занятиях, будет осуществляться строгий

контроль над объемом и интенсивностью нагрузок для того, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма детей. Упражнения на развитие силы чередуются с упражнениями на скорость. Для развития силы используются упражнения динамического характера.

Условия приема: на программу принимаются все желающие дети в соответствии с возрастом, указанным в программе.

При приёме в объединение необходимо:

- заявление от родителей для зачисления ребёнка в объединение,
- медицинская справка от педиатра о допуске поступающего в объединение по данному виду спорта.

Наполняемость в группе от 12 до 15 человек.

**Режим занятий.** Стартовый уровень – 4 раза в неделю по 1 часу, базовый уровень (первый год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа, базовый уровень (второй год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа, базовый уровень (третий год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

**Объём** общеразвивающей программы 792 часа.

Стартовый уровень - 144 часа.

Базовый уровень (первый год обучения) – 216 часов.

Базовый уровень (второй год обучения) – 216 часов.

Базовый уровень (третий год обучения) – 216 часов.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 4 года обучения.

**Уровни программы.**

Стартовый уровень 7-8 лет: обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре - футбол, об элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Обучающиеся научатся применять эти умения и навыки в игре.

Базовый уровень (первый год обучения) 9-10 лет: достижение обучающимися достаточного уровня общей физической подготовки, приобретение навыков и умений игры в футбол, расширение кругозора и знаний по ведению судейства игры в футбол.

Базовый уровень (второй год обучения) 11-12 лет: упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Базовый уровень (третий год обучения) 13-14 лет: обучающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств. Применение метода психорегуляции на тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

### **Формы обучения.**

Стартовый и базовый уровень – очная форма обучения, групповая, фронтальная. При необходимости возможно обучение с использованием дистанционных форм обучения. (Размещение материалов для изучения в виде презентаций и видеоматериалов через платформы WhatsApp и Zoom).

**Виды занятий.** Стартовый уровень: занятие - тренировка, соревнование, игра.

Базовый уровень:

Основными формами образовательного процесса в объединении являются теоретические и практические занятия, тренировки, календарные соревнования, учебные, товарищеские игры.

### **Формы подведения результатов.**

Стартовый уровень. Прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

Базовый уровень. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся), контрольные и товарищеские игры.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель стартового уровня (7- 8 лет):** формирование здорового образа жизни, через приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

Обучающие:

- овладение правилами игры в футбол,
- овладение основами тактики и техники игры в футбол,
- овладение теоретическими знаниями игры в футбол.

Развивающие:

- формировать физическую культуру,
- развивать физические способности,
- укреплять здоровье,
- развивать интеллектуальные и нравственные способности.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества,
- мотивировать детей к ведению здорового образа жизни,
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь,
- привить интерес к систематическим занятиям футболом.

**Цель базового уровня:** Развитие разносторонней физической подготовки учащихся через совершенствование технических и тактических приемов игры в футбол.

Базовый уровень (первый год обучения) 9-10 лет:

### **Задачи.**

Обучающие:

- совершенствовать теоретические знания в области игры,
- развивать тактику и технику игры в футбол,
- освоить технику ударов по воротам,
- закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей.

Развивающие:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье,
- развивать интеллектуальные и нравственные способности.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества,
- мотивировать детей к ведению здорового образа жизни,
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь,

*Базовый уровень (второй год обучения) 11-12 лет:*

**Задачи.**

Обучающие:

- развивать тактику и технику игры в футбол,
- требования к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.,
- знание правил игры в обороне,
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей,
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек,

Развивающие:

- развивать физические способности,

- укреплять здоровье,
- развивать интеллектуальные и нравственные способности.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств,
- мотивировать детей к ведению здорового образа жизни,
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

*Базовый уровень (третий год обучения) 13-14 лет:*

**Задачи.**

Обучающие:

- освоение оборонительных действий игры в меньшинстве,
- развитие тактики и техники игры в футбол,
- освоение ударов по мячу и остановок мяча,
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей,
- теоретические знания в области ведения игры в различных условиях (игра от соперника)

Развивающие:

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- развитие выносливости,
- развивать интеллектуальные и нравственные способности,

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств,
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности,
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

### **1.3 Содержание общеразвивающей программы.**

## Учебный (тематический) план

### Стартовый уровень

| №  | Наименование разделов                                          | Количество часов |        |          |                          |
|----|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------|
|    |                                                                | Всего            | Теория | Практика | Формы контроля           |
| 1  | Физкультура и спорт в России.                                  | 2                | 2      | -        | Опрос, тест              |
| 2  | Развитие футбола в России                                      | 1                | 1      | -        | Опрос, тест              |
| 3  | Врачебный контроль                                             | 1                | 1      | -        | Опрос, тест              |
| 4  | Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу | 1                | 1      | -        | Опрос, тест              |
| 5  | Общая физическая подготовка                                    | 30               | -      | 30       | Тест, наблюдение         |
| 6  | Специальная физическая подготовка                              | 20               | -      | 20       | Тест, наблюдение         |
| 7  | Техническая подготовка                                         | 15               | -      | 15       | наблюдение               |
| 8  | Тактическая подготовка                                         | 20               | 2      | 18       | Опрос                    |
| 9  | Психологическая подготовка                                     | 6                | 1      | 5        | Тест, беседа, наблюдение |
| 10 | Соревнования по футболу                                        | 38               | 4      | 34       | Наблюдение               |
| 11 | Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке     | 10               | 1      | 9        | Тест, опрос, наблюдение  |
|    | <b>Итого часов</b>                                             | 144              | 13     | 131      |                          |

**Содержание учебного (тематического) плана.**

**Стартовый уровень.**

## **1. Физкультура и спорт в России.**

Теория: Беседа о необходимости ведения здорового образа жизни. Об основных приоритетах по развитию и поддержке физической культуры и массового спорта в РФ. Рассказ о важности систематических занятий спортом.

Практика не предполагается.

## **2. Развитие футбола в России**

Теория: Беседа об истории и становлении футбола в нашей стране. Важные победы и поражения в истории футбола в России. Рассказ о биографии известных футболистов.

Практика не предполагается

## **3. Врачебный контроль**

Теория: Беседа о важности здоровья в занятиях спортом. Основы самоконтроля детей за собственным здоровьем и самочувствием (сон, аппетит, работоспособность, вес, пульс, частота дыхания и спирометрии).

Практика не предполагается

## **4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу**

Теория: Изучение правил игры в футбол, жесты судей, рассказ о различных видах турниров в футболе.

Практика не предполагается.

## **5. Общая физическая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Выполнение общефизических и общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры и эстафеты. Разучивание и выполнение акробатических упражнений.

## **6. Специальная физическая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Разучивание и выполнение упражнений, развивающих физическую подготовку детей: бег через конусы с изменением направления, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места (темп быстрый - 8 раз).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.), прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами (темп средний - 5 x 10 прыжков).

Выполнение специальных упражнений для развития стартовой скорости: прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м

Выполнение специальных упражнений для развития дистанционной скорости: бег с хода проводился с разбега 20 м., бег на 60 м – с низкого старта, челночный бег 2x5, 4x5, 4x10, 2x15, 3x30.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития ловкости: кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Вариант с усложнением: поймать мяч в прыжке с последующим пасом.

## **7. Техническая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Разучивание и выполнение технических упражнений: освоение ударов по мячу и остановок мяча, различных финтов, обводок. Разучивание и выполнение упражнений: удары головой, движение со сменой направлений, выполнение штрафных ударов.

## **8. Тактическая подготовка**

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика: Разучивание и отработка тактических упражнений: игровых упражнений (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры). Проигрывание тактических упражнений: игра в "квадрате"  $n \times n$  на одной половине поля с коллективным отбором мяча по сигналу, игра в двое ворот  $n \times n$  игроков. Моделирование и проигрывание приема «Прессинг» после потери мяча.

## **9. Психологическая подготовка**

Теория: Проговаривание критических ситуаций в игре. Словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение. Видеопросмотр и анализ игр.

Практика: Введение в игру ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнение, страх, дискомфортные ощущения. Тренинг на доверие партнеров (из положения «стоя спиной» упасть партнерам на руки).

## **10. Соревнования по футболу**

Теория: Повторение основных правил футбола (кратко). Размер футбольного поля и линии разметки. Мяч для футбола. Футбольная форма. Стандартные положения в **футболе**. Судейство в **футболе**.

Практика: Первенство России по футболу, первенство области, кубок области, фестиваль футбола «Метрошка», Кожаный мяч».

## **11. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке**

Теория: Методические рекомендации о важности и правильности выполнения нормативов.

Практика: Выполнение различных тестов и практик по физической подготовке.

## **Учебный (тематический) план**

### Базовый уровень. Первый год обучения.

| №  | Наименование разделов                     | Количество часов |           |            |                                 |
|----|-------------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------------|
|    |                                           | всего            | теория    | практика   | Формы контроля                  |
| 1  | Вводный курс                              | 6                | 6         | -          | Опрос, тест                     |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка | 3                | 3         | -          | Опрос, тест                     |
| 3  | Техника игры                              | 6                | 6         | -          | Опрос, тест, наблюдение         |
| 4  | Тактика игры                              | 6                | 6         | -          | Опрос, наблюдение               |
| 5  | Общая физическая подготовка               | 21               | -         | 21         | Тест, наблюдение                |
| 6  | Специальная физическая подготовка         | 21               | -         | 21         | Тест, наблюдение                |
| 7  | Техника игры в футбол                     | 45               | -         | 45         | Тест, наблюдение                |
| 8  | Тактическая подготовка                    | 28               | -         | 28         | Тест, наблюдение, опрос         |
| 9  | Соревнования                              | 38               |           | 38         | Наблюдение                      |
| 10 | Учебные и тренировочные игры              | 21               | -         | 21         | Соревнование внутреннего уровня |
| 11 | Товарищеские встречи                      | 21               | -         | 21         | Наблюдение                      |
|    | <b>Итого часов</b>                        | <b>216</b>       | <b>21</b> | <b>195</b> |                                 |

### Содержание учебного (тематического) плана.

## **Базовый уровень. Первый год обучения.**

### **1. Вводный курс.**

Теория: Беседа о необходимости ведения здорового образа жизни. Об основных приоритетах по развитию и поддержке физической культуры и массового спорта в РФ. Рассказ о важности систематических занятий спортом.

Практика не предполагается

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Теория: Рассказ о правильности выполнения темпа и ритма в упражнениях, ориентироваться в пространстве (самоконтроль), о важности ОФП и СФП для формирования правильной техники выполнения.

Практика не предполагается

### **3. Техника игры**

Теория: Беседа о важности правильного выполнения технических упражнений: освоение ударов по мячу и остановок мяча, различных финтов, обводок.

Практика не предполагается

### **4. Тактика игры**

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов, видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика не предполагается

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

Теория не предполагается

Практика: Выполнение общефизических и общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры и эстафеты. Разучивание и выполнение акробатических упражнений. Подвижные игры и эстафеты, акробатические упражнения

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

Теория не предполагается

Практика: Разучивание и выполнение упражнений, развивающих физическую подготовку детей: бег через конусы с изменением направления, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места (темп быстрый - 8 раз).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.), прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами (темп средний - 5 x 10 прыжков).

Выполнение специальных упражнений для развития стартовой скорости: прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м

Выполнение специальных упражнений для развития дистанционной скорости: бег с хода проводился с разбега 20 м., бег на 60 м – с низкого старта, челночный бег 2x5, 4x5, 4x10, 2x15, 3x30.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития ловкости: кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Вариант с усложнением: поймать мяч в прыжке с последующим пасом. С каждым годом увеличивается интенсивность выполнения упражнений.

## **7. Техника игры в футбол**

Теория не предполагается

Практика: Отработка и совершенствование технических навыков, освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря.

## **8. Тактическая подготовка**

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. Видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика: Разучивание и отработка тактических упражнений: игровых упражнений (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры). Проигрывание тактических упражнений: игра в "квадрате"  $n \times n$  на одной половине поля с коллективным отбором мяча по сигналу, игра в двое ворот  $n \times n$  игроков. Моделирование и проигрывание приема «Прессинг» после потери мяча.

## **9. Соревнования**

Теория: Рассказ о морально-волевых качествах спортсмена. Как вырабатывают спортсмены морально-волевых качества, психологическая устойчивость во время матчей. Установка на игру, разбор игры.

Практика: Соревнования: Чемпионат России по мини-футболу, Первенство области по футболу, кубок области по футболу, «Кожаный мяч, «Метрошка» Первенство ПГО.

## **10. Учебно-тренировочные игры**

Теория: Рассказ о важности подготовки на всех этапах тренировки к соревнованиям, включая игры внутри объединения.

Практика: Игра на различных уровнях внутри объединения.

## **11. Товарищеские встречи**

Теория: не предусматривается.

Практика: Игры максимально приближенные к соревновательной деятельности.

### **Учебный (тематический) план**

#### **Базовый уровень. Второй год обучения.**

| № | Наименование разделов | Количество часов |        |          |                |
|---|-----------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                       | всего            | теория | практика | Формы контроля |

|    |                                           |            |           |            |                                 |
|----|-------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------|
| 1  | Вводный курс                              | 6          | 6         | -          | Опрос, тест                     |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка | 3          | 3         | -          | Опрос, тест                     |
| 3  | Техника игры                              | 6          | 6         | -          | Опрос, тест, наблюдение         |
| 4  | Тактика игры                              | 6          | 6         | -          | Опрос, наблюдение               |
| 5  | Общая физическая подготовка               | 21         | -         | 21         | Тест, наблюдение                |
| 6  | Специальная физическая подготовка         | 21         | -         | 21         | Тест, наблюдение                |
| 7  | Техника игры в футбол                     | 45         | -         | 45         | Тест, наблюдение                |
| 8  | Тактическая подготовка                    | 28         | -         | 28         | Тест, наблюдение, опрос         |
| 9  | Соревнования                              | 38         |           | 38         | Наблюдение                      |
| 10 | Учебные и тренировочные игры              | 21         | -         | 21         | Соревнование внутреннего уровня |
| 11 | Товарищеские встречи                      | 21         | -         | 21         | Наблюдение                      |
|    | <b>Итого часов</b>                        | <b>216</b> | <b>21</b> | <b>195</b> |                                 |

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### Базовый уровень. Второй год обучения.

#### 1. Вводный курс.

Теория: Беседа о необходимости ведения здорового образа жизни. Об основных приоритетах по развитию и поддержке физической культуры и массового спорта в РФ. Рассказ о важности систематических занятий спортом.

Практика не предполагается

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Теория: Рассказ о правильности выполнения темпа и ритма в упражнениях, ориентироваться в пространстве (самоконтроль), о важности ОФП и СФП для формирования правильной техники выполнения.

Практика не предполагается

## **3. Техника игры**

Теория: Беседа о важности правильного разучивания и выполнения технических упражнений: освоение ударов по мячу и остановок мяча, различных финтов, обводок.

Практика не предполагается

## **4. Тактика игры**

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика не предполагается

## **5. Общая физическая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Выполнение общефизических и общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры и эстафеты. Разучивание и выполнение акробатических упражнений. Подвижные игры и эстафеты. акробатические упражнения

## **6. Специальная физическая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Разучивание и выполнение упражнений, развивающих физическую подготовку детей: бег через конусы с изменением направления, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места (темп быстрый - 8 раз).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.), прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами (темп средний - 5 x 10 прыжков).

Выполнение специальных упражнений для развития стартовой скорости: прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м

Выполнение специальных упражнений для развития дистанционной скорости: бег с хода проводился с разбега 20 м., бег на 60 м – с низкого старта, челночный бег 2x5, 4x5, 4x10, 2x15, 3x30.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития ловкости: кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Вариант с усложнением: поймать мяч в прыжке с последующим пасом. С каждым годом увеличивается интенсивность упражнений.

## **7. Техническая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Отработка и совершенствование технических навыков, освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря

## **8. Тактическая подготовка**

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика: Разучивание и отработка тактических упражнений: игровых упражнений (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры). Проигрывание тактических упражнений: игра в "квадрате"  $n \times n$  на одной половине поля с коллективным отбором мяча по сигналу, игра в двое ворот  $n \times n$  игроков. Моделирование и проигрывание приема «Прессинг» после потери мяча.

## 9. Соревнования

Теория: Рассказ о морально-волевых качествах спортсмена. Как вырабатывают спортсмены морально-волевых качества, психологическая устойчивость во время матчей. Установка на игру, разбор игры.

Практика: Соревнования: Чемпионат России по мини-футболу, Первенство области по футболу, кубок области по футболу, «Кожаный мяч, «Метрошка» Первенство ПГО.

## 10. Учебно-тренировочные игры

Теория: Рассказ о важности подготовки на всех этапах тренировки к соревнованиям, включая игры внутри объединения.

Практика: Игра на различных уровнях внутри объединения.

## 11. Товарищеские встречи

Теория: не предусматривается.

Практика: Игры максимально приближенные к соревновательной деятельности.

### Учебный (тематический) план

#### Базовый уровень. Третий год обучения.

| № | Наименование разделов | Количество часов |        |          |                |
|---|-----------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                       | всего            | теория | практика | Формы контроля |

|    |                                           |            |           |            |                                 |
|----|-------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------|
| 1  | Вводный курс                              | 6          | 6         | -          | Опрос, тест                     |
| 2  | Общая и специальная физическая подготовка | 3          | 3         | -          | Опрос, тест                     |
| 3  | Техника игры                              | 6          | 6         | -          | Опрос, тест, наблюдение         |
| 4  | Тактика игры                              | 6          | 6         | -          | Опрос, наблюдение               |
| 5  | Общая физическая подготовка               | 21         | -         | 21         | Тест, наблюдение                |
| 6  | Специальная физическая подготовка         | 21         | -         | 21         | Тест, наблюдение                |
| 7  | Техника игры в футбол                     | 45         | -         | 45         | Тест, наблюдение                |
| 8  | Тактическая подготовка                    | 30         | -         | 28         | Тест, наблюдение, опрос         |
| 9  | Соревнования                              | 42         | -         | 38         | Наблюдение                      |
| 10 | Учебные и тренировочные игры              | 21         | -         | 21         | Соревнование внутреннего уровня |
| 11 | Товарищеские встречи                      | 21         | -         | 41         | Наблюдение                      |
|    | <b>Итого часов</b>                        | <b>216</b> | <b>21</b> | <b>195</b> |                                 |

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### Базовый уровень. Третий год обучения.

#### 1. Вводный курс.

Теория: Беседа о необходимости ведения здорового образа жизни. Об основных приоритетах по развитию и поддержке физической культуры и массового спорта в РФ. Рассказ о важности систематических занятий спортом.

Практика не предполагается

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Теория: Рассказ о правильности выполнения темпа и ритма в упражнениях, ориентироваться в пространстве (самоконтроль), о важности ОФП и СФП для формирования правильной техники выполнения.

Практика не предполагается

## **3. Техника игры**

Теория: Беседа о важности, правильном разучивании и выполнении технических упражнений: освоение ударов по мячу и остановок мяча, различных финтов, обводок.

Практика не предполагается

## **4. Тактика игры**

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика не предполагается

## **5. Общая физическая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Выполнение общефизических и общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры и эстафеты. Разучивание и выполнение акробатических упражнений. Подвижные игры и эстафеты. акробатические упражнения

## **6. Специальная физическая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Разучивание и выполнение упражнений, развивающих физическую подготовку детей: бег через конусы с изменением направления, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места (темп быстрый - 8 раз).

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы (темп медленный, средний и быстрый – 3 x 10 с.), прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами (темп средний - 5 x 10 прыжков).

Выполнение специальных упражнений для развития стартовой скорости: прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м

Выполнение специальных упражнений для развития дистанционной скорости: бег с хода проводился с разбега 20 м., бег на 60 м – с низкого старта, челночный бег 2x5, 4x5, 4x10, 2x15, 3x30.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития ловкости: кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте). Вариант с усложнением и высокой интенсивностью выполнения: поймать мяч в прыжке с последующим пасом.

## **7. Техническая подготовка**

Теория не предполагается

Практика: Отработка и совершенствование технических навыков, освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника передвижения, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря

## **8. Тактическая подготовка**

Теория: Объяснение понятия «тактика в футболе». Способы передвижений и размещения футболистов на поле, согласно игровому амплуа спортсменов. Видео просмотр матчей с последующим разбором.

Практика: Разучивание и отработка тактических упражнений: игровых упражнений (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры). Проигрывание тактических упражнений: игра в "квадрате"  $n \times n$  на одной половине поля с коллективным отбором мяча по сигналу, игра в двое ворот  $n \times n$  игроков. Моделирование и проигрывание приема «Прессинг» после потери мяча, ограничения по времени и касаниям.

### **9. Соревнования**

Теория: Рассказ о морально-волевых качествах спортсмена. Как вырабатывают спортсмены морально-волевых качества, психологическая устойчивость во время матчей. Установка на игру, разбор игры.

Практика: Соревнования :Чемпионат России по мини-футболу, Первенство области по футболу, кубок области по футболу, «Кожаный мяч, «Метрошка», Первенство ПГО.

### **10. Учебно-тренировочные игры**

Теория: Рассказ о важности подготовки на всех этапах тренировки к соревнованиям, включая игры внутри объединения.

Практика: Игра на различных уровнях внутри объединения, игра с различными ограничениями в меньшинстве(моделирование ситуации когда игрока нашей команды удалили).

### **11. Товарищеские встречи**

Теория: не предусматривается.

Практика: Игры максимально приближенные к соревновательной деятельности, игры с мужскими командами ПГО.

## **2.4. Планируемые результаты**

## **Стартовый уровень**

### **Метапредметные.**

Разовьются:

- двигательные возможности обучающихся;
- навыки самоконтроля;
- выносливость и координация движений.

### **Личностные.**

Сформируется:

- интерес к занятиям спортом;
- позитивное отношение к футболу;
- уважительное отношение к игрокам в команде;
- ответственность, дисциплинированность, на занятиях.

### **Предметные**

- знания основных правил игры в футбол;
- владение элементарными знаниями по истории футбола;
- знание позиций игроков в футбольной команде;
- умение взаимодействовать в двойках, тройках, четверках;
- освоены основные технические элементы игры.

## **Базовый уровень (первый год обучения)**

### **Метапредметные**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,
- восприятие здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения;

- умение ставить и формулировать для себя новые учебные задачи;
- мотивация и интерес к познавательной деятельности;
- самостоятельное планирование пути к достижению целей.

### **Личностные**

- развитие мотивационных ресурсов для занятий футболом;
- позитивное отношение к футболу;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- ответственность, дисциплинированность, на занятиях.

### **Предметные**

- знание основных правил игры в футбол;
- знание и технически правильное выполнение игровых приемов;
- владение знаниями по истории футбола;
- знание и различие позиции игроков в футбольной команде;
- понимание игрового стиля команды, возможность варьировать игровой темп и ритм игры;
- соблюдение правил игры и соревнований;
- владение навыками тактических приемов в игре.

### **Базовый уровень (второй год обучения)**

#### **Метапредметные**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;
- восприятие здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения;

- умение ставить и формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности,
- самомотивация собственной спортивной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

### **Личностные**

- развитие мотивационных ресурсов для занятий футболом;
- позитивное отношение к футболу;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- ответственность, дисциплинированность, на занятиях.

### **Предметные**

- знание и выполнение основных правил игры в футбол;
- владение знаниями по истории футбола;
- понимание игрового стиля команды;
- навыки варьирования игрового темпа и ритма игры;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- знание и различие позиции игроков в футбольной команде;
- знание и понимание позиции на поле игроков и их амплуа.

### **Базовый уровень (третий год обучения)**

#### **Метапредметные**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;

- восприятие здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

### **Личностные**

- развитие мотивационных ресурсов для занятий футболом;
- позитивное отношение к футболу;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- ответственность, дисциплинированность, на занятиях.

### **Предметные**

- понимание игрового стиля команды, возможность варьировать игровой темп и ритм игры;
- знание и свободное применение технических и тактических приемов в игре;
- применение оборонительных действий в меньшинстве;
- соблюдение правил игры и соревнований;
- владение знаниями по истории футбола;

- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- умение различать и знать позиции игроков в футбольной команде;
- знание и понимание позиции игроков на поле и их амплуа.

### **3. Организационно-педагогические условия.**

#### **3.1. Календарный учебный график**

| <b>№</b> | <b>Основные характеристики образовательного процесса</b> |                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.       | Количество учебных недель                                | 36                                                  |
| 2.       | Количество учебных дней                                  | 216                                                 |
| 3.       | Количество часов в неделю                                | 22                                                  |
| 4.       | Количество часов (всего)                                 | 792                                                 |
| 5.       | Недель в первом полугодии                                | 17                                                  |
| 6.       | Недель во втором полугодии                               | 19                                                  |
| 7.       | Начало занятий                                           | 01.09                                               |
| 8.       | Каникулы                                                 | 1.06 – 31.08                                        |
| 9.       | Выходные дни                                             | Праздничные дни, установленные законодательством РФ |
| 10.      | Окончание учебного года                                  | 31.05                                               |

#### **3.2. Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся на стадионе общеобразовательного учреждения и в спортивном зале ОУ, имеется помещение для переодевания.

Для обучения и тренировок используется:

- ворота с сеткой,
- мячи,
- коньки и клюшки,

- спортивная форма (спортивный костюм, футболка, специальная обувь на летний и зимний сезоны).

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное (педагогическое) образование, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

### **Методические материалы.**

Методика физического воспитания детей.

В связи с особенностями физического и психического развития выдвигаются следующие специфические задачи:

- 1) полноценное гармоническое физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;
- 2) дальнейшее закаливание организма с более широким температурным диапазоном и применением контрастных температур;
- 3) формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;
- 4) развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;
- 5) расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

Для успешной реализации программы используются методические и дидактические материалы: Видео нарезки собственных сыгранных матчей с пояснением, нарезки матчей из ведущих лиг мира.

В процессе реализации программы используются игровые и здоровьесберегающие педагогические технологии.

Использование **игровых технологий** в тренировочном процессе способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная атмосфера. Данная технология позволяет во время игры детям совершенствовать свое мастерство, отработать технические элементы, тактическое задание.

**Здоровьесберегающие технологии** – способствуют, прежде всего, укреплению здоровья обучающихся. Данная технология учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействует на здоровье ребенка. Данная технология позволяет минимизировать риски получения травм, растяжений, ушибов. Способствует правильному формированию и отношению к здоровью ребенка.

При обучении по программе, используются следующие методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

- словесный метод (рассказ, объяснение, беседы, разбор, указание)

- практический метод (тренировочные упражнения).

Применяя указанные выше методы обучения детей, педагог опирается на их чувственные восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений) взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 минут или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 минут.

Для организации процесса используется типовая структура учебно-тренировочных занятий:

1. Разминка. Задания с мячом с предшествующих ранее занятий.

2. Основная часть:

– Обучение технике игровых приёмов в стандартных условиях.

– Обучение применять эти приёмы в различных игровых ситуациях.

– Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон).

– Игра в футбол.

– Совершенствование технических качеств.

3. Заключительная часть, включает в себя, как правило, медленный бег (с мячом или без мяча), упражнения для восстановления дыхания, на расслабление, а также задание на дом.

### **3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» применяются входящий, промежуточный и итоговый виды контроля.

**Входная** диагностика осуществляется при комплектовании группы.

Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, степень их физической подготовки, определить формы и методы работы с учащимися.

**Промежуточный контроль** проводится в конце полугодия в форме игры (проверка практических знаний) и собеседование (проверка теоретических знаний).

**Итоговый контроль** проводится в форме участия в спортивных соревнованиях и их результативности.

#### **Формы аттестации:**

- наблюдение – визуальный контроль над спортивной игрой с целью совершенствования действий учащихся,
- тестирование, собеседование, опрос – комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков.

### **Оценочные материалы**

#### **Стартовый уровень.**

*Промежуточный и итоговый контроль.*

**Теория.**

**По итогам полугодия с обучающимися проводится устное собеседование по вопросам:**

- 1.Состояние и развитие футбола в России;
- 2.Правила техники безопасности;
- 3.Правила игры;
- 4.Терминология футбола.

**Критерии оценивания теоретических знаний:**

- обучающийся отвечает на все вопросы самостоятельно без помощи педагога – высокий уровень,
- обучающийся отвечает самостоятельно без помощи педагога более чем на 1/2– средний уровень,
- обучающийся отвечает самостоятельно без помощи педагога на менее чем на 1/2– низкий уровень.

**Практика.**

**Выполнение обучающимися практических заданий и приемов:**

Ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу: (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости)

***Итоговый контроль.***

**Практика.**

Выполнение нормативов.

Общая физическая подготовка:

- Бег 30 м 5, 9 с,
- Бег 300 м 75 с ,
- Прыжок в длину с места 1.2 м.

Специальная физическая подготовка:

- Вбрасывание мяча 7 раз,
- Бег на 30 м с ведением мяча (с) 7,0,
- Удар на точность (раз) 2-5.

**Базовый уровень.**

***Промежуточный и итоговый контроль.***

**Теория.**

Опрос на выявление освоения уровня части программы.

**Тест по разделу «футбол»**

**1. Размер футбольного поля?**

- А) 68м на 105м
- Б) 55м на 125м
- В) 90м на 90м
- Г) 83м на 93м

**2. В каком году появились первые правила соревнований?**

- А) 1700 год
- Б) 1863 год
- В) 1995 год
- Г) 2011 год

**3. Сколько игроков во время игры в футбол на поле в одной команде?**

- А) 5 человек
- Б) 22 человека
- В) 11 человек
- Г) 19 человек

**4. Экипировка игроков?**

- А) футболка, трусы, гетры, щитки, обувь
- Б) футболка, штаны, носки, туфли
- В) рубашка, штаны, гольфы, сапоги
- Г) майка, брюки, шлепки, кепка

**5. Сколько у судьи помощников?**

- А) 10 человек
- Б) 1 человек
- В) 4 человека
- Г) 2 человека

**6. Сколько продолжительность игры?**

- А) 2 тайма по 45 минут

- Б) 3 тайма по 45 минут
- В) 2 тайма по 25 минут
- Г) 1 час

**7. Сколько продолжительность перерыва между таймами?**

- А) 15 минут
- Б) 30 минут
- В) 10 секунд
- Г) 1 час

**8. Какие действия главного судьи при назначении спорного 11-метрового штрафного удара (пенальти)?**

- А) спросить у болельщиков
- Б) назначить пенальти
- В) спросить у боковых судей

**9. Сколько весит мяч, которым играют на официальных соревнованиях?**

- А) 410- 450 г
- Б) 1 кг
- В) 200 г
- Г) 2,5 г

**10. Сколько разрешено делать замен во время футбольного матча?**

- А) 13 замен
- Б) не ограниченное количество
- В) 5 замен
- Г) не более 3-х замен

**11. Какого цвета карточки дает судья игрокам за нарушения в футболе?**

- А) зеленые и синие
- Б) желтые и красные
- В) оранжевые и черные
- Г) никакие

**12. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, снег, ветер) проводится ли матч?**

- А) нет
- Б) да
- В) переносится на другой день
- Г) отменяют матч

**13. Как часто проводятся чемпионаты мира по футболу?**

- А) 1 раз в 4 года
- Б) каждый месяц
- В) каждый год
- Г) 1 раз в 10 лет

**14. Разрешается ли в футболе играть рукой?**

- А) разрешается
- Б) не разрешается

В) запрещается всем, кроме вратаря

Г) разрешается всем, кроме вратаря

**15. Кто признан лучшим футболистом мира 2019 года?**

А) Лионель Месси

Б) Виргил Ван Дейк

В) Криштиану Роналду

Г) Мохаммед Салах

Г) просмотреть систему VAR и  
принять решение (назначить или отменить).

### **Шкала оценивания ответов .**

1-2 балла - 5 верных ответов низкий уровень,

3 балла - 6-8 верных ответов средний уровень,

4 балла - 9-12 верных ответов достаточный уровень,

5 баллов - 13-15 верных ответов высокий уровень.

### **Практика.**

#### **Выполнение обучающимися практических заданий и приемов:**

Перемещение, стойка игрока, повороты. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом. Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Техника передвижений в игре. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – в стороны. Прыжки - отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.)

### **Итоговый контроль.**

**Теория:** Тест на выявление освоения программы. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

**Практика** Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

### **Содержание и методика контрольных испытаний для стартового, базового уровней**

#### ***Общая физическая подготовка.***

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

**Челночный бег 30 м (5х6 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.

**Челночный бег 30 м (3х10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 100 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**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.

### ***Специальная физическая подготовка***

**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.

**Ведение мяча по «восьмерке»** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

**Ведение мяча по границе штрафной площади.** Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в

обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

**Таблица мониторинга физических качеств на стартовом уровне**

|          | <i>Бег 30 м (норма 6.4сек)</i> |           |            |            |            | <i>Жонглирование за 1 мин<br/>(норма 60раз)</i> |           |           |           |
|----------|--------------------------------|-----------|------------|------------|------------|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Учащийся | <i>Период</i>                  | <i>X</i>  | <i>XI</i>  | <i>II</i>  | <i>V</i>   | <i>X</i>                                        | <i>XI</i> | <i>II</i> | <i>V</i>  |
|          | <i>Показатель</i>              | <i>7с</i> | <i>6.8</i> | <i>6.3</i> | <i>6.3</i> | <i>35</i>                                       | <i>45</i> | <i>55</i> | <i>70</i> |
|          | <i>Уровень</i>                 | <i>C</i>  | <i>C</i>   | <i>B</i>   | <i>B</i>   | <i>H</i>                                        | <i>C</i>  | <i>C</i>  | <i>B</i>  |

|          | <i>Удары по неподвижному мячу с 15м в<br/>створ 1м, на точность из 5 раз (норма<br/>3 попадания)</i> |          |           |           |          | <i>Обводка 5 конусов за 1<br/>мин(норма 7 раз)</i> |           |           |          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|----------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|
| Учащийся | <i>Период</i>                                                                                        | <i>X</i> | <i>XI</i> | <i>II</i> | <i>V</i> | <i>X</i>                                           | <i>XI</i> | <i>II</i> | <i>V</i> |
|          | <i>Показатель</i>                                                                                    | <i>4</i> | <i>5</i>  | <i>5</i>  | <i>4</i> | <i>5</i>                                           | <i>6</i>  | <i>7</i>  | <i>7</i> |
|          | <i>Уровень</i>                                                                                       | <i>C</i> | <i>C</i>  | <i>B</i>  | <i>C</i> | <i>C</i>                                           | <i>B</i>  | <i>B</i>  | <i>B</i> |

*Высокий – 38-48*

*Средний – 28-37*

*Низкий – 16-27*

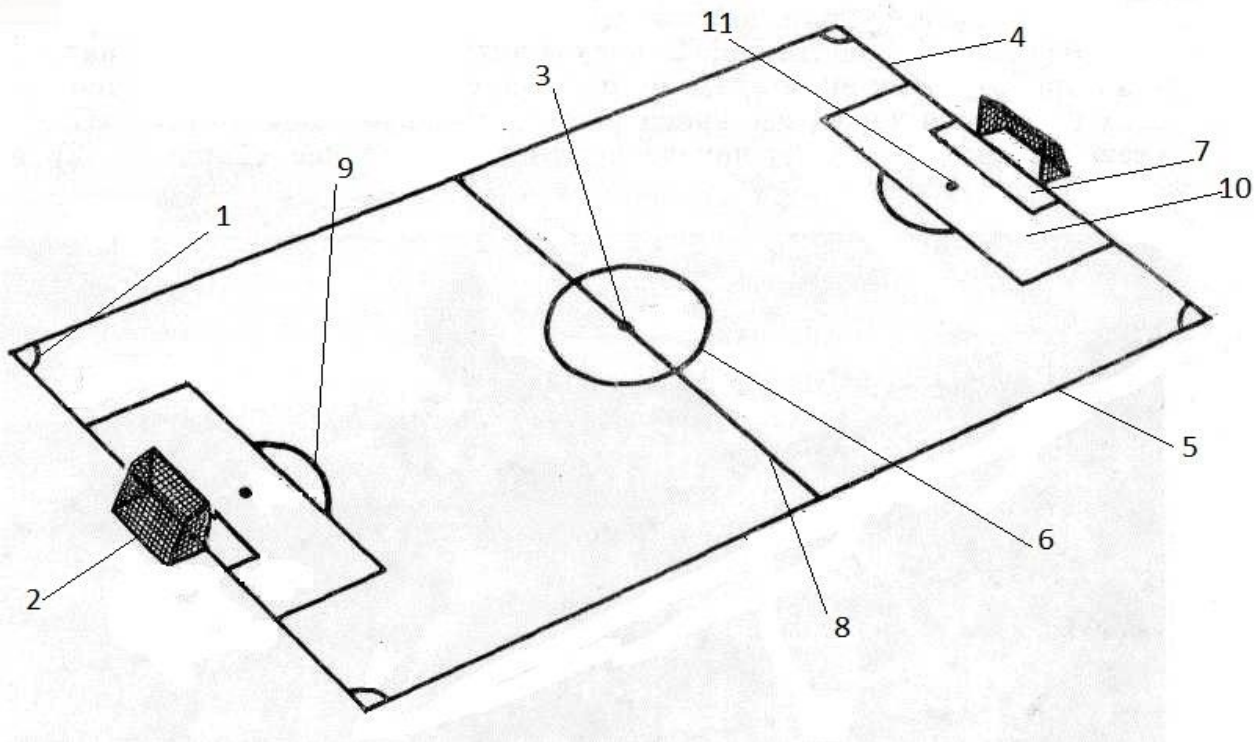
*Образец заполнения результатов*

|                   |             |              |
|-------------------|-------------|--------------|
| <i>Показатель</i> | <i>балл</i> | <i>Итого</i> |
| <i>Высокий</i>    | <i>3б</i>   |              |

|                |           |  |
|----------------|-----------|--|
| <i>Средний</i> | <i>26</i> |  |
| <i>Низкий</i>  | <i>16</i> |  |

### Практические тесты по теме «Правила игры в футбол»

#### Задание 1. Рассмотрите рисунок



#### Пронумеруйте соответствующие элементы футбольной площадки:

- Ворота –
- Боковая линия –
- Средняя линия –
- Центр поля –
- 11-метровая отметка –
- Центральный круг –
- Штрафная площадка –
- Площадь ворот (вратарская площадка) –
- Линия ворот (лицевая линия) –
- Сектор для подачи углового удара –
- Сектор 11-метрового удара –

**Задание 2.** Расстояние между стойками футбольных ворот оставляет \_\_\_\_\_, а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли – \_\_\_\_\_ м.

**Задание 3.** Вратарь может брать мяч в руки:

- А) во вратарской площадке
- Б) на своей половине поля
- В) в штрафной площадке
- Г) в любом месте, только от футболистов соперника

**Задание 4.** Прямой (без касания других игроков) гол будет засчитан при выполнении:

- А) свободного удара
- Б) аута
- В) пенальти
- Г) углового

**Задание 5.** Положение, когда игрок атакующей команды в момент начала паса другого игрока атакующей команды находится целиком или частью тела, ближе к линии ворот (лицевой линии поля), чем предпоследний игрок соперника, включая вратаря.

**Задание 6.** Есть ли в футболе двухминутные удаления? \_\_\_\_\_

**Задание 7.** Наказание за неправильно введенный мяч из-за боковой линии?

- А) свободный удар
- Б) штрафной удар
- В) ввод мяча из-за боковой линии командой соперника с того же места

**Задание 8.** Мяч считается забитым в ворота, а так же вышедшим за пределы поля если он:

- А) Больше чем на половину пересечет боковую линию или линию ворот
- Б) Полностью пересечет боковую линию или линию ворот
- В) Коснется боковой линии или линии ворот
- Г) Будет находится частично на боковой линии или линии ворот и частично за пределами поля

**Задание 9.** Футбольный матч не может начаться, если в составе любой из команд присутствует менее \_\_\_\_ игроков.

**Задание 10.** Если во время присутствия на поле лишнего лица был забит гол

- А) судья должен его засчитать
- Б) судья должен его отменить
- В) судья должен назначить пенальти

**Задание 11. Футбольный матч состоит из двух равных таймов по \_\_\_\_\_ минут каждый.**

**Задание 12. Этот мяч имеет такую же среднюю массу, как и футбольный?**

- А) гандбольный
- Б) баскетбольный
- В) волейбольный

**Задание 13. В конце 19 века в Британии играли в футбол по правилам «Футбольной Ассоциации» и по правилам «Школы Рагби». В чем состояло принципиальное различие между этими разновидностями футбола.**

**Задание 14. Как называется обувь футболиста? \_\_\_\_\_**

**Задание 15. В ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение может быть назначен:**

- А) свободный удар
- Б) штрафной удар
- В) пенальти (одиннадцатиметровый штрафной удар)
- Г) угловой удар

**Задание 16. Форма этих футболистов должна отличаться по цвету от формы остальных игроков и судей.**

### **Правильные ответы:**

**Задание 1.**

- Ворота – 2
- Боковая линия – 5
- Средняя линия – 8
- Центр поля – 3
- 11-метровая отметка – 11
- Центральный круг – 6
- Штрафная площадка – 10
- Площадь ворот (вратарская площадка) – 7
- Линия ворот (лицевая линия) – 4
- Сектор для подачи углового удара – 1
- Сектор 11-метрового удара – 9

**Задание 2.**

Ширина 2,44 м, длина 7,32 м

**Задание 3.**

В

**Задание 4.**

В, Г

**Задание 5.**

Вне игры *или* офсайд

**Задание 6.**

Нет

**Задание 7.**

В

**Задание 8.**

Б

**Задание 9.**

7

**Задание 10.**

Б

**Задание 11.**

45

**Задание 12.**

А

**Задание 13.**

В Школе Рагби была разрешена игра руками.

**Задание 14.**

Бутсы

**Задание 15**

А, В

**Задание 16**

Вратари

### **Список литературы для педагога**

1. Чирва, Б.Г. Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 967 с.
2. Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
3. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.
4. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с
6. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил. Авторы: М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский.
7. Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». – М.: «Просвещение», 2011г.

8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. -- Москва: Советский спорт, 2012. - С. 208.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./ Л.П. Матвеев. -- СПб.: Издательство «Лань», 2012. -- 160 с, ил. -- (Учебники для вузов. Специальная литература).
10. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с. Пименов, М.П. Футбол: специальные упражнения / М.П.Пименов - Киев, 2013. - 188 с.
11. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012. - 144 с.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2015.
- 13 . Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2018.
14. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2018.
15. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2018.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2015.
2. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.

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

1. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.
2. Перепелкин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепелкин. - Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2012. - 112 с.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816898

Владелец Аникиева Татьяна Викторовна

Действителен с 04.07.2025 по 04.07.2026