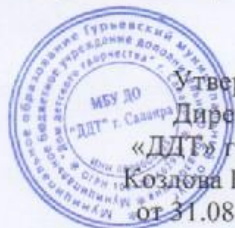
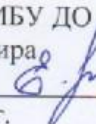


**Управление образования  
Администрации Гурьевского муниципального округа  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» города Салаира**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31.08 » 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
«ДДТ» г. Салаира  
Козлова Е. В.   
от 31.08.2023 г.

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

Возраст детей: 6 -17 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Куланов В.В.  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ДДТ» г. Салаира

**Гурьевский муниципальный округ**

**2023**

Разработчик: Куланов В.В. – педагог дополнительного образования МБУ ДО «Дом детского творчества» города Салаира.

Куланов В.В. «Футбол» [Текст]: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / В.В. Куланов - Гурьевский муниципальный район: МБУ ДО «ДДТ» города Салаира, 2023. – 3 с.

Рецензенты:

Гавриленко Л.И. -методист МБУ ДО «Дом детского творчества» города Салаира.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, предназначена для работы с учащимися 1-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Футбол» школьной программы. Программа адресована педагогам дополнительного образования, учителям по физической культуре.

## Содержание

### **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	9
1.3. Содержание программы первого года обучения.....	11
1.4. Планируемые результаты первого года обучения .....	30

### **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график.....	32
2.2. Условия реализации программы .....	33
2.3. Формы аттестации .....	34
2.4. Оценочные материалы .....	35
2.5. Методические материалы .....	37
2.6. Список литературы для учащихся.....	39
2.7. Список литературы для педагога.....	39

### **Приложения**

Приложение 1.....	40
Приложение 2.....	42

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Предлагаемая программа по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 1-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Указом президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020

□ Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

□ - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

□ Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

□ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

□ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

□ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р);

- Концепция духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12.2015 №1493);

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989г.);

- Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 25 декабря 2013 года № 2438 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке показателей эффективности деятельности государственных (муниципальных) образовательных организаций Кемеровской области их руководителей и педагогических работников по типам организаций»;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г.№740);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Салаира;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБУ ДО «ДДТ» г. Салаира от 03.09.2018г.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол - популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают

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

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

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

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

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч

практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.



**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана для детей 6-17 лет. Два года обучения.**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:**

Первый год обучения 144 ч., 2 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения 216 ч. 3 раза в неделю по 2ч.

**Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Ожидаемые результаты:**

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

**1.3. Содержание программы учебный план образовательного  
компонента «Футбол»**

**Первый год обучения**

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика		
<b>Раздел 1. «...Введение в образовательную программу. теоретическая подготовка</b>					
1	Физическая культура и спорт в России.	2			Опрос, собеседование. Тест - задания.
2	Краткий обзор развития футбола в России, за рубежом.	2			
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2			
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2			
5	Оборудование и инвентарь	1			
6	Правила игры.	1			
	Всего часов	10			

	Всего по разделу	10		
<b>Раздел 2. «Основы техники и тактики игры футбол»</b> <b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Выносливость	1	13	Тестирование. Выполнения контрольных упражнений
2	Силовые способности	1	11	
3	Быстрота	1	9	
4	Гибкость	1	5	
5	Ловкость	1	7	
	Всего часов	5	45	
	Всего по теме	50		
<b>Техническая подготовка</b>				
6	Техника защиты	1	9	Наблюдения, тестирование Выполнения контрольных упражнений
7	Техника нападения	1	9	

	Всего часов	2	18	
	Всего по теме	20		
<b>Тактическая подготовка</b>				
8	Тактика защиты	1	6	Наблюдения. Выполнения контрольных упражнений
9	Тактика нападения	1	6	
	Всего часов	2	12	
	Всего по теме	14		
<b>Игровая подготовка</b>				
1	Учебная игра	1	15	Наблюдения Игровая практика.
2	Спортивные игры	1	3	
	Всего часов	2	18	
	Всего по теме	20		
	Итого по разделу	104		
<b>Раздел 3. «...Контрольные игры и соревнования»</b>				

1	Инструкторская практика	6		Игровая практика.
2	<b>Соревнования</b>	24		Игровая практика.
	Всего по теме	30		
	Всего часов	21	123	
	Итого часов	144		

№	Содержание материала	период				
		Всего	в Осень	Зима	Весна	Лето
	<i>Основы знаний по футболу</i>	В процессе занятий				
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	40	10	10	10	10
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	30	10	8	10	2
3	Техника ведения мяча	30	10	8	8	4
4	Техника защитных действий	20	4	2	8	6
5	Тактика и техника игры	20	4	-	8	8
6	Соревнования, правила соревнований	4	2	-	-	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>32</b>

## Содержание образовательного компонента «Футбол»

### Раздел 1. «Введение в образовательную программу.

#### Тема 1. теоретическая подготовка.

**Теория.** История игры футбол, все о футболе

**Практика.** Опрос, собеседование, тест - задания,

**Раздел 2.** «Основы техники и тактики игры футбол»

**Тема 2.** ОФП

**Теория.** тестирование

**Практика.** Игры с заданиями, упражнения

**Тема 3.** Техническая подготовка

**Теория.** Тестирование.

**Практика.** Наблюдение, Игры с заданиями, упражнения

**Тема 4.** Тактическая подготовка

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Наблюдение, Игры с заданиями, упражнения

**Тема 5.** Игровая подготовка

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Наблюдение, Игры с заданиями, упражнения, игровая практика.

**Раздел 3.** «Контрольные игры и соревнования»

**Тема 6.** Инструкторская практика

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Игровая практика

**Тема 6.** Соревнования

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Игровая практика

**I раздел. Основы знаний по футболу.**

**Развитие футбола в России и за рубежом:**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России,

«Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **- Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

#### **- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

#### **- Профилактика травматизма при занятиях футболом:**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

## **II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

### **III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

### **IV раздел. Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.



## **V раздел. Техника защитных действий.**

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

## **VI раздел. Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
  - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

## **VII раздел. Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

## **Техническая и тактическая подготовка.**

*Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в

сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Групповые действия:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

*Для полевых игроков:*

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### *Для вратарей:*

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.  
Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

#### **Второй год обучения**

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика		
<b>Раздел 1. « теоретическая подготовка</b>					
1	Футбол и его значимость для человека.	2			Опрос. Тест - задания.
2	Углублённый обзор футбола в России и за рубежом	2			
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2			
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2			
5	Оборудование и инвентарь	1			
6	Правила игры.	1			
	Всего часов	10			
	Всего по разделу	10			

<b>Раздел 2. «Основы техники и тактики игры футбол»</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Выносливость	1	23	Тестирование. Выполнения контрольных упражнений
2	Силовые способности	1	21	
3	Быстрота	1	23	
4	Гибкость	1	11	
5	Ловкость	1	13	
	Всего часов	5	91	
	Всего по теме	96		
<b>Техническая подготовка</b>				
6	Техника защиты	1	17	Наблюдения, тестирование Выполнения контрольных упражнений
7	Техника нападения	1	17	
	Всего часов	2	34	

	Всего по теме	36		
<b>Тактическая подготовка</b>				
8	Тактика защиты	1	10	Наблюдения. Выполнения контрольных упражнений
9	Тактика нападения	1	12	
	Всего часов	2	22	
	Всего по теме	24		
<b>Игровая подготовка</b>				
1	Учебная игра	1	20	Наблюдения Игровая практика.
2	Спортивные игры	1	5	
	Всего часов	2	25	
	Всего по теме	27		
	Итого по разделу	123		
<b>Раздел 3. «...Контрольные игры и соревнования»</b>				
1	Инструкторская практика	10		Игровая практика.
2	<b>Соревнования</b>	23		Игровая практика.



	Всего по теме	33		
	Всего часов			
	Итого часов	216		

№	Содержание материала	период				
		Всего	в Осень	Зима	Весна	Лето
	<b>Основы знаний по футболу</b>	В процессе занятий				
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	50	15	15	15	5
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	50	15	15	15	5
3	Техника ведения мяча	50	15	15	15	5
4	Техника защитных действий	20	4	2	8	6
5	Тактика и техника игры	20	4	6	8	2
6	Соревнования, правила соревнований	26	5	5	5	6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>29</b>

### **Содержание образовательного компонента «Футбол»**

**Раздел 1.** Углублённое изучение российского и зарубежного футбола.

**Тема 1.** теоретическая подготовка.

**Теория.** История игры футбол, все о футболе

**Практика.** Опрос, собеседование, тест - задания,

**Раздел 2.** «Основы техники и тактики игры футбол»

**Тема 2.** ОФП

**Теория.** тестирование

**Практика.** Игры с заданиями, упражнения

**Тема 3.** Техническая подготовка

**Теория.** Тестирование.

**Практика.** Наблюдение, Игры с заданиями, упражнения

**Тема 4.** Тактическая подготовка

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Наблюдение, Игры с заданиями, упражнения

**Тема 5.** Игровая подготовка

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Наблюдение, Игры с заданиями, упражнения, игровая практика.

**Раздел 3.** «Контрольные игры и соревнования»

**Тема 6.** Инструкторская практика

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Игровая практика

**Тема 6.** Соревнования

**Теория.** Тестирование

**Практика.** Игровая практика

**I раздел.** Углублённое изучение российского и зарубежного футбола.

В настоящее время в мире самыми титулованными клубами считаются: испанский «Реал» и «Барселона», английский «Ливерпуль» и «Манчестер Юнайтед», итальянский «Ювентус» и «Милан», французский «Олимпик Марсель» и «ПСЖ», немецкая «Бавария», голландский «Аякс» и многие другие.

Самые титулованные сборные: Бразилия, Германия, Италия, Аргентина, Франция, Испания, Англия.

На помощь игрокам приходят и достижения в сфере цифровых технологий, помогающие в эффективной организации тренировочного процесса, системы определения гола. Одна из последних разработок включает в себя создание «умного» мяча, в который встроена платформа, позволяющая анализировать технику игры. Несмотря на изменения, усложнение техники игры и

технологий, футбол и по сей день остается глобальной игрой, востребованной как профессионалами, так любителями.

#### **- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по не подвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

#### IV раздел. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

#### V раздел. Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.

- Перехват мяча.

VI раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.

- Тактика свободного нападения.

- Тактические действия линий обороны и атаки:

а) индивидуальная тактика игрока;

б) коллективные тактические действия;

в) выбор места игрока;

г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **1.4. Планируемые результаты**

К концу первого года обучения, учащиеся должны:

**Знать:**

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;

- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры футбол;
- 5) знать технику безопасности и правила поведения на занятиях в зале ;
- 6) знать упрощенные правила игры в футбол;
- 7) знать футбольные термины.

**Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять задания по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в группе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое;
- 5) уметь правильно вести мяч;
- 6) уметь играть в команде.

К концу второго года обучения, учащиеся должны:

**Знать:**

- 1) об особенностях игры на различных площадках игры в футбол;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры футбол;
- 5) знать технику безопасности и правила поведения на занятиях в зале и на улице;
- 6) знать все основные правила игры в футбол;
- 7) знать футбольные термины.

**Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять задания по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в группе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое;
- 5) уметь правильно вести мяч;
- 6) уметь играть в команде.

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года	Первый год обучения-144 ч.
	Второй год обучения-216 ч.



Даты начала и окончания учебных периодов: первый год обучения и второго года обучения	01. 09. 2023 г. по 31. 05.2024 г.
Количество учебных недель:	36
Режим работы: первый год обучения	Первый год обучения-2 раза в неделю по 2 часа Второй год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа
Выходные дни Праздничные дни	Воскресение. Установленные законодательством Российской Федерации.
Продолжительность: Каникулы осенние – Каникулы зимние - Каникулы весенние	8 дней - (29. 10. 2023 г. - 06. 11. 2024 г.) 11 дней – (31. 12. 2023 г. - 10. 01. 2024 г.) 10 дней - (22. 03. 2023 г. – 31. 03. 2024 г.)
Продолжительность летних каникул -	92 дня– (01. 06. 2024 г. – 31. 08. 2024 г.)

В каникулярное время учебные группы работают по расписанию, утвержденному директором, дополнительно организуются досуговые мероприятия по плану воспитательной работы.

## **2.2 Условия реализации программы**

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток, фишки, стойки, обручи, спортивная форма, разметка в поле
- технические средства обучения для теоретических занятий (показ видеофильмов и д.р.)

### **2.3. Формы аттестации**

- Опрос учащихся по пройденному материалу.

- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований разного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Разработаны тестовые, контрольные материалы для проверки уровня освоения программного материала, материалы для проведения стартовой и итоговой диагностики, рейтинг участия в различного рода соревнований.

Для выявления динамики качества усвоения программного материала каждым ребенком предусматриваются следующие формы контроля:

- Стартовый – определение исходных знаний учащихся. Может проводиться в виде собеседования, тестирования.
- Текущий - контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения этапов работы. Осуществляется педагогом по результатам выполнения учащимися практических заданий.
- Итоговый – определение объема и качества полученных учащимися знаний. Может проводиться в виде творческого проекта, презентации работ, контрольного тестирования.

Самооценка и самоконтроль – определение учащимися границ своего «знания – незнания», «умения – неумения». Осуществляется учащимися самостоятельно по всем видам контроля.

Для оценки эффективности освоения программного материала (текущий контроль) используются следующие показатели:

- самостоятельность при выполнении заданий: чем меньше помощь педагога, тем выше самостоятельность учащихся, и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- активность учащихся на занятии: активное поведение учащихся на занятиях, заинтересованность, любопытство обеспечивают положительные результаты занятий;
- практическое использование полученных результатов: участие в конкурсах, викторинах, в научно - практических конференциях.
- Данные показатели определяются по уровням проявления:
- Высокий уровень – показатель четко выражен;

- Средний уровень – показатель неустойчивый, выражен не в полной мере;
- Низкий уровень – показатель не выражен или выражен слабо.

Уровни проявления показателей определяются педагогом на основе наблюдений и самостоятельно учащимися. Затем вносятся в индивидуальный лист оценки эффективности освоения программного материала (Приложение 1, 2).

## 2.5. Методические материалы

При проведении программы используются следующие методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола.

- репродуктивный (повторный),
- словесный,
- отработка техники,
- соревновательный.

Основное внимание базовой части программы уделяется развитию разнообразных координационных, скоростных способностей и выносливости, а также овладения школой движений, формирование знаний об основах физической культурой, спорта, здоровом образе жизни.

Большое внимание уделяется воспитанию у детей дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, смелости, а так же содействовать развитию психических процессов (представлению, памяти, внимания и др.)

Особое внимание уделяется всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров

движений; равновесия, согласование движения, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам.

Теоретические знания по разделам программы даются в ходе практических занятий и носят консультативный характер.

Занятия проводятся в форме круговых, силовых тренировок, конкурсов, эстафет, соревнований.

Дидактический материал подбирается педагогом к каждому занятию индивидуально, в соответствии с программой. Возможен просмотр записей футбольных матчей, для анализа просмотренных игр.

По каждой теме или разделу подводятся итоги в форме эстафет и соревнований.

## **2.7. Список литературы для педагога**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст]: учеб.пособие / С.Н. Андреев., Э.Г. Алиев. - Москва: Советский спорт 2006 г. - 224
2. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) [Текст]: учеб.пособие / В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2016 г. – 201 с.
3. Дезор М. «Футбол» [Текст] : учеб.пособие/ (Уроки спорта). - М. «АСТ», 2006г.
4. Майер Р. Силовые тренировки в футболе [Текст]: учеб.пособие / Р. Майер. – Москва: Спорт, 2016 г. – 128 с.

## **Список литературы для учащихся**

- 1.Кук М. «Сто одно упражнение для юных футболистов» [Текст] / М. Кук  
Москва: Астрель, 2001 г. – 128 с.



## Приложение 1

Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной  
общеразвивающей программе «Футбол»

№	Тесты	высокий	средний	низкий
		М	М	М
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	10,5	11
		8,8	9,0	9,3
		8,5	8,8	9,0
		8,4	8,7	9,0
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	8,9	9,2
		8,3	8,5	8,8
		8,1	8,4	8,7
		8,0	8,3	8,6
3	Пенальти (из 10 ударов).	5	4	3
		5	4	3
		6	5	4
		6	5	4

## Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

### - ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	10,3	10,0	9,3	9,0
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,5	5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки(8 прыжков шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

### - по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5

3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

## Приложение 2

### Оценка эффективности освоения программного материала

Оценка	6-минутный бег, м	Вбрасывание мяча, м	Удар на дальность, м.	Передача мяча на скорость
5	6,7	7	12	2
4	7	5	10	4
3	7,5	3	8	3