

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №42»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024
Протокол № 14



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивно направленности
«Футбол – любимая игра»

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель :
Чудакова О.А., учитель
физической культуры

г. Ленинск-Кузнецкий, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	10
1.4. Планируемые результаты	16

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации / контроля	17
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	18
2.6. Список литературы.....	19
Приложение	20

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол – любимая игра» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность программы

В современном мире спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей. Физическая культура и спорт в России – одно из важнейших средств воспитания человека, сочетающего в себе гармонические физическое совершенство, моральную чистоту и духовное богатство.

Известные педагоги и психологи в области спорта (Ф. П. Нечаев, А. Ц. Пуни, З. И. Чучмарев, П. А. Рудник, О. А. Черников, В. Г. Норакидзе, С. Ч. Геллерштейн, Н. А. Хухадов и др.), подчеркивают, что спорт выступает одним из главных средств воспитания движений, совершенствует их тонкую и точную координацию, развивает необходимые человеку двигательные физические качества. В процессе занятий спортом совершенствуется умение владеть собой, управлять своими эмоциями, ориентировки в различных сложных ситуациях, своевременного принятия решения, разумного риска, закаляет характер и волю. Спортсмен, тренируясь рядом с товарищами, соревнуясь с соперниками, обогащается опытом общения, учится понимать людей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол-любимая игра» актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Футбол» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является 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. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. В программе введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено значительное количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет.

Для детей 10-15 лет характерна большая подвижность, они стремятся к беганию и прыжкам. В процессе игры в футбол, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Работа в команде способствует формированию и развитию коммуникативных навыков. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий футболом, помогают в различных экстренных ситуациях и успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д.

Группы имеют постоянный состав. Численность не более 15 человек. Набор детей – свободный (без входного тестирования, без предъявления требований к знаниям и умениям).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 108 часов.

Срок освоения – 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения

Форма проведения занятий – групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в подгруппах.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации учебного процесса при занятии футболом включают следующие методические принципы:

1. Принцип сознательности и активности: направлен на успешное решение общей цели и задач на занятии.

2. Принцип наглядности: обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приёмов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

3. Принцип доступности и индивидуализации: требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол — любимая игра» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета

по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 42»;

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «ООШ № 42» (приказ от 28.08.2020).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания по спорту;
- обучать обучающихся технике и тактике игры в футбол;
- обучать обучающихся приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся моральные и волевые качества;
- учить обучающихся вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать у обучающихся ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям по футболу;
- формировать обучающихся потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развивать у обучающихся физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повышать обучающихся технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать у обучающихся навыки и умения игры в футбол.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Специальная и физическая подготовка		41	5	36	
1.	Вводное занятие. История футбола. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу.	2,5	0,5	2	Тест
2.	Режим и питание спортсмена. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, тоже, с поворотом кругом.	2,5	0,5	2	Визуальная оценка техники
3.	Правила поведения и техника безопасности в занятиях. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.	2,5	0,5	2	Визуальная оценка техники
4.	История развития футбола в России и за рубежом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.	2,5	0,5	2	Анкетирование
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд.	2,5	0,5	2	Тест
6.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд.	2,5	0,5	2	Тест
7.	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	2,5	0,5	2	Тест
8.	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.	3	1	2	Визуальная оценка техники
9.	Организация и проведение соревнований. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат»	2,5	0,5	2	Тест

10.	Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.	2		2	Наблюдение
11.	Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз	2		2	Тест
12.	Бег с ускорением до 60 м.	2		2	Тест
13.	Бег с высокого старта до 60 м.	2		2	Тест
14.	Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м.	2		2	Наблюдение
15.	Бег медленный до 20 мин.	2		2	Визуальная оценка техники
16.	Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.	2		2	Тест
17.	Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и ввысоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.	2		2	Тест
18.	Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).	2		2	Анкетирование
Раздел 2. Техническая и тактическая подготовка		30		30	
19.	Ведение мяча внешней частью стопы.	2		2	Наблюдение
20.	Ведение мяча внутренней частью стопы	2		2	Наблюдение
21.	Ведение мяча правой ногой.	2		2	Наблюдение
22.	Ведение мяча левой ногой.	2		2	Наблюдение
23.	Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров.	3		3	Визуальная оценка техники

24.	Отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».	3		3	Визуальная оценка техники
25.	Вбрасывание с места из положения ног вместе и шага.	2		2	Тест
26.	Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.	3		3	Наблюдение
27.	Индивидуальные действия без мяча.	1		1	Наблюдение
28.	Правильное расположение на футбольном поле.	1		1	Визуальная оценка техники
29.	Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).	2		2	Наблюдение
30.	Во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой	2		2	Тест
31.	Во время ведения мяча – повернуться кругом, продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.	2		2	Наблюдение
32.	Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.	3		3	Анкетирование
Раздел 3. Соревновательная подготовка		20		20	Визуальная оценка техники
Раздел 4. Контрольные испытания		17		17	
33.	Бег 30 метров.	2		2	Тест
34.	Бег 300 метров.	2		2	Тест
35.	Прыжок в длину с места.	2		2	Тест

36.	Челночный бег.	2		2	Тест
37.	Тройной прыжок с места.	2		2	Тест
38.	Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).	1		1	Тест
39.	30 метров с ведением мяча (сек.).	2		2	Тест
40.	Удар по мячу на дальность (м.).	2		2	Тест
41.	Жонглирование мячом (кол-во раз).	2		2	Тест
Итого		108	5	103	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1.

Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка

Знакомство с целью и задачами общеобразовательной программы.

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

История футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделение. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание.

Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Практическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эс-тафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Раздел 2. 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, вперед, назад, вправо, влево, толчком одной и 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 ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося 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 последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и спадением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом».

Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя

руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную 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.

Раздел 3. Соревновательная подготовка

1. Учебные игры, контрольные игры, соревнования внутришкольного и муниципального уровня по футболу, мини-футболу, сдача норм комплекса ГТО.

Раздел 4. Контрольные испытания

1. Сдача контрольных испытаний по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

В ходе реализации программы «Футбол — любимая игра» *обучающийся будет знать:*

- технику безопасности во время игры в футбол;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;

владеть:

- игровыми ситуациями на поле;

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 103.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций обучающихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол-любимая игра», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН. Для реализации программы «Футбол – любимая игра» будет использован инвентарь и оборудование: футбольные ворота, стойки для обводки, скакалки, набивные мячи, мячи футбольные, сетки для мячей, компрессор для накачивания мячей, комплект фишек, барьеры, игровая форма (майка, шорты, кроссовки).

Кадровое обеспечение: педагог среднего или высшего профессионального образования, обладающий соответствующими компетенциями.

2.3. Формы аттестации / контроля

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой развития физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- На каждом занятии (на тренировках) – визуальная оценка техники.
- тестами на технику: удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень); выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча используются тесты: огибание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость; рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.;

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок;

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

2.4. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий:

1. Тестовые задания;
2. Опросные листы;
3. Карты проверки результатов физической и технической подготовки;
4. Оценочные листы;
5. Протоколы.

2.5. Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение программы:

- Учебно-методические пособия;
- Дидактический материал;
- Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- Подбор материалов о знаменитых футболистах;
- Учебные фильмы и видеоматериалы;
- Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- Конспекты занятий.
- Специальная литература по футболу.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол: Книга по Требованию: Физкультуры и спорта. 2-е изд., М.: Физкультура и спорт. 2012. 991 с.
2. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. М.: ГЦОЛИФК, 2008. 39 с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол: Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. Пособие. 2-е изд., М.: ТВТ Дивизион, 2006. 112 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол: Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие. 2-е изд., М.: ТВТ Дивизион, 2006. 80 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., Минск: Образование, 2005. 236 с.
6. Жуков М.А. Подвижные игры. М.: Физическая культура и спорт, 2010. 247 с.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. М.: ФиС, 2004. 256 с.
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. 2-е изд., М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. 112 с.
9. Старостин А.П. Большой футбол: Молодая гвардия. 3-е изд., М.: 2012. 255 с.
10. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол: Физкультура и спорт. 3-е изд., испр. и доп. М.: 2012. 208 с.
11. Чирва Б.Г. Футбол: Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч.-методич. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2-е изд., 2006. 112 с.
12. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. 2-е изд., М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. 96 с.

для обучающихся:

1. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие. Минск: Польша, 2010. 78 с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. 244 с.
3. Коробейник А.В. В мире футбола. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 447 с.

Интернет-ресурсы:

1. Интересные факты о футболе <https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/interesnyie-faktyi-o-futbole-dlya-detej/> (дата обращения: 25.05.2023)

Оценочные материалы

По окончании годовичного цикла занятий обучающиеся сдают контрольные испытания по общей физической подготовленности в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров, бег 300 метров,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.

Зачетные требования по СФП

Виды	Возраст 10 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,5	5,4	5,3
Бег 300 метров(сек.)	62	61	60
Челночный бег 3/10 (сек.)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
Прыжки в длину с места (см.)	150 и ниже	155	160 и выше

Виды	Возраст 11 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,3	5,2	5,1
Бег 300 метров(сек.)	61,0	60,0	59,0
Прыжки в длину с места (см.)	150	160	70
Тройной прыжок с места (см.)	470	460	450

Виды	Возраст 12 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,0	4,9
Бег 300 метров(сек.)	59,0	58,0	57,0
Прыжки в длину с места (см.)	160	170	180
Тройной прыжок с места (см.)	540	530	520

Зачетные требования по ОФП

Виды	Возраст 13 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,0	4,9	4,8
Бег 300 метров(сек.)	1.08	1.02	58,0
Прыжки в длину с места (см.)	180	190	200
Тройной прыжок с места (см.)	550	560	580

Виды	Возраст 14 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	4,8	4,6	4,45
Бег 300 метров(сек.)	1,02	58,0	55,0
Прыжки в длину с места (см.)	210	220	230
Тройной прыжок с места (см.)	600	610	630

Виды	Возраст 15 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	4,6	4,45	4,3
Бег 300 метров(сек.)	1,02	57,0	54,0
Прыжки в длину с места (см.)	218	230	242
Тройной прыжок с места (см.)	600	620	640

Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1. 30 метров 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. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Удар по мячу на дальность. 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. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу

правой и левой ногой с расстояния 17 метров (11-12 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

4. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Виды	Возраст 10 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,6	6,5	6,4
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	4	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	7	8

Виды	Возраст 11 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,4	6,3	6,2
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	5	6	7
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	9	10

Виды	Возраст 12 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	5 8	5,9	6,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	6	7	8
Удар по мячу на дальность (м.)	4 3	44	45
Жонглирование мячом (кол-во раз)	1 0	11	12

Виды	Возраст 13 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,1	6,0	5,9

Удары по воротам на точность(кол-во попаданий)	7	8	9
Удар по мячу на дальность (м.)	44	45	46
Жонглирование мячом (кол-вораз)	62	65	67

Виды	Возраст 14 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,8	5,6	6,4
Удары по воротам на точность(кол-во попаданий)	7	8	9
Удар по мячу на дальность (м.)	58	62	66
Жонглирование мячом (кол-вораз)	80	100	120

Виды	Возраст 15лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,7	5,5	5,3
Удары по воротам на точность(кол-во попаданий)	6	7	8
Удар по мячу на дальность (м.)	43	44	45
Жонглирование мячом (кол-вораз)	120	140	160

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета.

