

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»  
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании  
педагогического совета  
«25» мая 2023 г.  
Протокол № 3 от 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «ДООиЦ»  
Кемеровского муниципального округа  
Н.Б. Оркина  
«25» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Общефизическая подготовка с элементами футбола  
«Кожаный мяч»»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 6 лет  
(стартовый уровень 1-3 года обучения,  
базовый уровень 4-6 года обучения)

Разработчик:  
Михайлов К.М. – педагог  
дополнительного образования  
Мамаев Е.А. методист

Кемеровский муниципальный округ, 2023 г

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

«Общезначительная подготовка с элементами футбола «Кожаный мяч»», дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

9. Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** определяется запросом со стороны родителей и детей. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Одной из отличительных особенностей программы является возможность участвовать в ней как мальчиков, так и девочек.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-18 лет, количество учащихся в группе 15-25 человек.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

**Программа разноуровневая.**

**Стартовый уровень** в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 1 ака-

демическому часу, 38 недель, всего - 114 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). Всего 342 часа на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года;

**Базовый уровень** в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 38 недель всего - 228 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года.

**Форма обучения и режим занятий:** очная, очно-заочная. (ФЗ ст.17, п.2,4)  
Программа предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

**Цель программы:** сформировать базовые знания, умения и навыки игры футбол, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

**Задачи программы:**

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- достигать высокого уровня основных физических качеств;
- воспитывать волевые качества;
- приобретать теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

• создание для обучающихся условий для занятий футболом по месту учебы и месту жительства.

**Результатом** реализации Программы является:

**Стартовый уровень** - устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;

- владение основами техники и тактики избранного вида спорта; - повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;

- всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта.

-выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний).

**Базовый уровень** - понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств; - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся; - углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков; - соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;

- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля; - сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие футбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.

7. Основы техники и тактики игры в футбол.
8. Основы методики обучения футболу.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Содержание программы**  
**Учебный план (36 недель в учебном году)**

Предметные области	Уровни сложности программы					
	Стартовый уровень			Базовый уровень		
	Модуль/ кол-во часов			Модуль/ кол-во часов		
	1	2	3	1	2	3
	3 ч.	3ч.	3ч.	6 ч.	6ч.	6 ч.
Т.Б. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	6	6	6
Общая физическая подготовка	42	42	42	88	88	88
Специальная физическая подготовка	30	30	30	60	60	60
Техническая подготовка	10	10	10	36	36	36
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10
Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2
Тренировочные мероприятия	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование и восстановительная мероприятия	1	1	1	2	2	2
Аттестация. Контрольные испытания	4	4	4	3	3	3
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4
Всего часов в год	114	114	114	228	228	228
Контрольные			0	2	2	4
Отборочные			0	1	1	1
Основные			0	1	1	1

## **Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. Места занятий и оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры;

**«Правила безопасности»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях и в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также с требованиями безопасности в аварийных ситуациях.

**«Психологическая подготовка»** содержит материал, дающий возможность реализации важнейшего педагогического принципа индивидуального подхода;

**«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, футбол. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». Упражнение в висах и упорах. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переносом набивных мячей. Спортивные игры по упрощённым правилам.

**«Специальная физическая подготовка»** представлены упражнения, которые, исходя из особенностей футбола и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на *неспецифические*, т.е. упражнения без мяча и *специфические*, т.е. упражнения с мячом, которые способствуют освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре (Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом);

**«Техническая подготовка»** и **«Тактическая подготовка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, а так же специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Специальные 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, седа.



Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». «Техника и тактика игры».

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара.

Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Техника передвижения.

Практические занятия. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в

обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

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. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. 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.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание 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 или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить 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 партнёру, за-

нимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**«Соревновательная подготовка»** содержит необходимое количество времени для приобретения всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков, приобретение соревновательного опыта; **«Контрольные нормативы»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры. Методы и формы обучения. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

*Соревнования:* участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

**Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 или 6 часов в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий либо отдельными лекциями/беседами, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - *в целом;* - *по частям.*

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- приобретение теоритических и практический знаний и умений в области футбола;
- умение работать в команде (чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, чувство ответственности, уважения, дисциплинированности)
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма ребенка;
- укрепление иммунитета, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- развитие выносливости;
- воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Календарный учебный график**  
**Ознакомительный уровень, 1-3 год обучения**  
*(36 недель/год, 108 часов/год)*

№п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>					
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях, Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	-	13	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольные испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	1	12		
<b>Октябрь</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	5	11	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
	Итого:	0	11		
<b>Ноябрь</b>					
1	История развития футбола	1	-	12	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	5		Практические

	товка				упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение Практические упражнения
	Итого:	1	11		
<b>Декабрь</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	4	12	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	6		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольные испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	12		
<b>Январь</b>					
1	Техника безопасности, Терминология, применяемая в футболе	1	-	13	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	4		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	6		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	1	12		
<b>Февраль</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	3	11	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	3		Практические упражнения

3	Технико-тактическая подготовка	-	4		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нор- мативов
	Итого:	0	11		
<b>Март</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	3	11	Практические упражнения
2	Специальная физическая подго- товка	-	3		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	4		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нор- мативов
	Итого:	0	11		
<b>Апрель</b>					
1	Правила игры. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	-	12	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	4		Практические упражнения
3	Специальная физическая подго- товка	-	6		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольный испытания	-	-		Выполнение нор- мативов
	Итого:	1	11		
<b>Май</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	4	13	Практические упражнения
2	Специальная физическая подго- товка	-	6		Практические упражнения



3	Технико-тактическая подготовка	-	2		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нор- мативов
	Итого:	0	13		
	<b>Всего часов в учебном году:</b>	8	100	108	

**Базовый уровень, 4-6 год обучения**  
(36 недель/год, 216 часов/год)

№п/ п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>					
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях, Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	-	24	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольные испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	1	23		
<b>Октябрь</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	8	22	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения

	Итого:	0	22		
<b>Ноябрь</b>					
1	Футбол в России	1	-	23	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение Практические упражнения
	Итого:	1	22		
<b>Декабрь</b>					
1	Основы здорового образа жизни, закаливание.	1	-	26	Тесты
2	Общая физическая подготовка		8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	8		Наблюдение, Практические упражнения
5	Соревновательная деятельность	-	1		соревнования
	Итого:	0	25		
<b>Январь</b>					
1	Техника безопасности, Терминология, применяемая в футболе	1	-	25	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	8		Наблюдение, Практические

					упражнения
	Итого:	1	24		
<b>Февраль</b>					
1	Терминология, применяемая в футболе	1	-	25	Опрос
2	Общая физическая подготовка		8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	8		Наблюдение, Практические упражнения
	Итого:	1	24		
<b>Март</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	7	23	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
4	Соревновательная деятельность	-	1		соревнования
	Итого:	0	23		
<b>Апрель</b>					
1	Личная гигиена, экиперовка	2	-	25	беседа
2	Общая физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
	Итого:	2	22		
<b>Май</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	7	23	Практические

					упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	23		
	<b>Всего часов в учебном году:</b>	6	210	216	

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

- флаги для разметки футбольного поля;
- ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров;
- гантели массивные (от 0,5 до 5 кг);
- мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг);
- насос для накачивания мячей;
- сетка для переноски мячей;
- стойки для обводки;
- тренажер "лесенка";
- ворота футбольные стандартные;
- макет футбольного поля с магнитными фишками;
- манишка футбольная (двух цветов);
- мяч футбольный.

**Информационное обеспечение:** электронные образовательные ресурсы видеоматериалы тренировок, соревнований, обучающие ролики.

**Кадровое обеспечения:** педагоги, со средним специальным или высшим педагогическим образованием по профилю работы.

#### Формы аттестации / контроля

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности занимающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче

контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по участию в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

### **Оценочные материалы**

#### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

##### *1. Бег на 30, 800 метров*

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

##### *2. Прыжок в длину с места*

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

##### *3. Подтягивание на перекладине*

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

##### *4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.*

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется

до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

*5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).*

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

*6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.*

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

*7. Челночный бег.*

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

### **Список литературы**

1. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. - 112с.
2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч. - методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч. - методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч. - методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч. - методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч. - методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80 с.

### **Литература для педагога**

1. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч. - методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. - 2-е изд., испр., доп. - М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с.
3. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. - М.: Граница, 2008 - 272 с.

### **Литература для обучающихся**

1. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80 с.
2. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. - М., РГУФК, 2004. - 35 с.
3. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
4. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. - 96 с., ил.

### *Интернет-ресурсы:*

Министерство спорта РФ

- [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

- [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)

Департамент образования и науки Кемеровской области

- [образование42.рф](http://образование42.рф)

Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области

- [dmpps-kuzbass.ru](http://dmpps-kuzbass.ru)

Федерация футбола Кемеровской области

- [www.football42.ru](http://www.football42.ru)