

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 48**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета

Протокол от «30» 08 2023 г.

№ 10

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 48

О.В. Иванова

Приказ от «31» 08 2023 г.

№ 100

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»**

Вид программы: экспериментальный

Тип программы: разноуровневая

Возраст: от 10 до 17 лет

Срок реализации: 136 часов; 1 год: 68 часов;

2 год: 68 часов.

Разработчик: учитель физкультуры,

Иванов М.В.

с. Алексеевка

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК...7	
2.1	Учебный план.....	7
2.2	Календарный учебный график.....	10
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	21
3.1	Условия реализации программы.....	21
3.2	Формы контроля и аттестации.....	21
3.3	Планируемые результаты.....	22
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	24
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	25
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27
	Приложение 1.....	27

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Программа «Футбол» разработана на основании следующих документов:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки

качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Цель** всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

**Задачи:**

**обучающие:**

- 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.

### **Характеристика программы**

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип: разноуровневая

Вид: экспериментальная.

Уровень освоения: базовый.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, теоретические (занятия по тактике), практические (занятия на стадионе/спортзале)

**Режим занятий:** занятие состоит из: урок - 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

### **Тип занятий:**

1. Групповые.

2. Коллективные.

**Форма обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Адресат программы:** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10 - 17 лет.

**Наполняемость группы** составляет 15-20 человек

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

#### Учебный план 1 год обучения

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Раздел 1 / Модуль 1</b>					
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	-	1	Опросы, контрольные испытания, игры, соревнования
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	
3.	Техническая подготовка	2	10	18	
4.	Тактическая подготовка	2	8	16	
5.	Общая физическая подготовка	2	12	17	
6.	Специальная физическая подготовка	2	10	20	
7.	Игровая подготовка	2	10	18	
8.	Инструкторская и судейская практика	2	1	3	
9.	Соревнования	-	2	4	
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	-	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	

## Содержание учебного плана

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

**1. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Техническая подготовка.**

Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие исторические сведения о развитии футбола. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль.

### **3. Тактическая подготовка.**

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

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

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

### **5. Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

### **6. Игровая подготовка.**

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), жонглирование мяча головой, бег с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель, удар ногой по катящемуся мячу, удар ногой на силу, удар мяча головой с навеса.

Подвижные игры. Спортивные игры.

### **7. Инструкторская и судейская практика.**

**8. Соревнования.** Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

## Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Опросы, контрольные испытания, игры, соревнования
2.	Техническая подготовка	22	1	10	



3.	Тактическая подготовка	28	2	8	
4.	Общая физическая подготовка	12	2	12	
5.	Специальная физическая подготовка	10	2	10	
6.	Игровая подготовка	18	2	10	
7.	Инструкторская и судейская практика	3	2	1	
8.	Соревнования	4	2	2	
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	

### Содержание Программы 2 год обучения (68 часа, 2 часа в неделю)

1. **Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности.

2. **Техническая подготовка.**

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча.

Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

3. **Тактическая подготовка.**

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после выноса. Прессинг.

Командные действия в защите и нападении.

4. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

5. **Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. **Игровая подготовка.**

Отработка тактических схем в игре. Подвижные игры. Спортивные игры.

1. Инструкторская и судейская практика.

## 2. Соревнования.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

### 2.2 Календарный учебный график

1. С 15.08.2023-01.09.2024: Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.

2. Начало учебного года: с 1 сентября 2023 года.

3. Конец учебного года: 20 мая 2024года

4. Продолжительность учебного года – 34 учебных недели.

### Календарный учебный график

#### «Футбол»

1-ый год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
2	06.09	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
3	11.09	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	Медицинский осмотр Тест

4	12.09	Прыжки через барьер Физподготовка. Прыжки через барьер 2 Серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
5	18.09	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
6	19.09	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
7	25.09	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
8	26.09	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	

<b>9</b>	<b>02.10</b>	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Контроль нормативов
<b>10</b>	<b>04.10</b>	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>11</b>	<b>09.10</b>	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>12</b>	<b>11.10</b>	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Контроль нормативов
<b>13</b>	<b>16.10</b>	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Контроль нормативов
<b>14</b>	<b>18.10</b>	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	

		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.					
15	23.10	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
16	25.10	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Тест
17	08.11	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
18	13.11	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
19	15.11	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра ввышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
20	20.11	Подтягивание, приседание, пресс,	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	

		длительный бег, игра ввышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.					
21	22.11	ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
22	27.11	ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Контроль нормативов
23	29.11	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	Учебно- тренировочная игра
24	04.12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	

25	06.12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
26	11.12	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
27	13.12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Тест
28	18.12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
29	20.12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Учебно-тренировочная игра
30	25.12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
31	27.12	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	

<b>32</b>	<b>10.01</b>	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>33</b>	<b>15.01</b>	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>34</b>	<b>17.01</b>	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	Учебно-тренировочная игра
<b>35</b>	<b>22.01</b>	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>36</b>	<b>24.01</b>	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	Учебно-тренировочная игра
<b>37</b>	<b>29.01</b>	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>38</b>	<b>31.01</b>	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>39</b>	<b>05.02</b>	Полоса препятствий, удары-по	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	



		неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.					
<b>40</b>	<b>07.02</b>	Учебно-тренировочная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>41</b>	<b>12.02</b>	Учебно-тренировочная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>42</b>	<b>14.02</b>	ОФП. Полоса препятствий, удары-понеподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Контроль нормативов
<b>43</b>	<b>19.02</b>	ОФП. Полоса препятствий, удары-понеподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>44</b>	<b>21.02</b>	Учебно-тренировочная игра	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>45</b>	<b>26.02</b>	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>46</b>	<b>28.02</b>	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	Учебно-тренировочная игра
<b>47</b>	<b>04.03</b>	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>48</b>	<b>06.03</b>	Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мячавратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	

<b>49</b>	<b>11.03</b>	Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мячавратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Учебно-тренировочная игра
<b>50</b>	<b>13.03</b>	Ввод мяча вратаряударом ногой. Двусторонняя учебная игра	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>51</b>	<b>18.03</b>	Двусторонняя учебная игра	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>52</b>	<b>20.03</b>	Отбор мяча перехватом, тактикаигры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	Учебно-тренировочная игра
<b>53</b>	<b>01.04</b>	Отбор мяча перехватом, тактикаигры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	
<b>54</b>	<b>03.04</b>	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спорт.зал.	
<b>55</b>	<b>08.03</b>	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спорт.зал.	Учебно-тренировочная игра

		мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.					
<b>56</b>	<b>10.04</b>	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	
<b>57</b>	<b>15.04</b>	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	
<b>58</b>	<b>17.04</b>	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спортивная площадка	
<b>59</b>	<b>22.04</b>	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
<b>60</b>	<b>24.04</b>	Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
<b>61</b>	<b>06.05</b>	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спортивная площадка	
<b>62</b>	<b>05.05</b>	Тактическая подготовка, перебежки,	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Теория	Спортивная площадка	Тест

		треугольник, три колонны. Двусторонняя учебная игра					
<b>63</b>	<b>08.05</b>	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
<b>64</b>	<b>13.05</b>	Физическое совершенствование соспортивной направленностью. ОФП.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	
<b>65</b>	<b>15.05</b>	Удары – с разбега, с места, с подачи партнерас одного шага.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
<b>66</b>	<b>20.05</b>	Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
<b>67</b>	<b>22.05</b>	Учебно-тренировочная игра	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
<b>68</b>	<b>22.05</b>	Итоговая игра	<b>1</b>	1 группа: 15 <sup>10</sup> - 15 <sup>50</sup>	Практика	Спортивная площадка	Награждение дипломами

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Условия реализации программы

##### Материально-техническое оснащение

Основное оборудование:

- Гимнастические скамейки
- Гимнастический мостик
- Гимнастические маты
- Гимнастические скакалки
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные различной массы
- Насос ручной со штуцером
- Рулетка
- Секундомер
- Гантели, гири различной массы

##### Основное оснащение:

- Дидактические карточки
- Набор плакатов
- Презентации по темам Видеофильмы
- Учебные пособия по волейболу
- Сценарии спортивных праздников

**Кадровое обеспечение.** Дополнительную общеобразовательную программу «Футбол», реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием.

#### 3.2 Формы контроля и аттестации

Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТТП по годам обучения.

№	Контрольные нормативы	Группа подготовки	
		1-й	2-й год
<i>Физическая подготовка</i>			
1	Бег 30м., в сек.	5.5	5.3
2	Челночный бег 3x10 м.	9.0	8.6

3	Прыжок в длину с места, см.	170	200
4	Подтягивание	6	10
<i>Техническая подготовка</i>			
1	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	8	20
2	Жонглирование мяча головой, раз	5	12
3	Бег, 30 м с ведением мяча, с	7,2	6,0
4	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	2	4
5	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	3	4
6	Удар ногой с полукета в цель, число попаданий	2	4

### 3.3 Планируемые результаты

#### Предметные

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### Личностные

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

3. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования. Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электро-тренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).



## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

№ п/п	Упражнения
1	Бег 30 метров, сек Бег 60 метров, сек Бег 100 метров, сек Бег 3км, мин., сек
2	Прыжок в длину, см
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек
4	Подтягивание, кол-во раз

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога дополнительного образования:

1. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Российский спорт, 2009. – 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 2014.
5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.
6. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2013.-255 с.
10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.
11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Тера-Спорт,2011.- 86 стр.
14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, Просвещение 2012.

Для родителей и обучающихся:

1. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

**ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.**

**КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+**

**ОРГАНИЗАЦИЯ:**  
Все упражнения выполняются в парах.  
Каждое упражнение повторяется два раза.  
Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус.  
Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.

Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов

**1.1 БЕГ**

**ОПИСАНИЕ:**  
Пара игроков начинает бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно.

**КОММЕНТАРИИ:**  
Темп бега – медленный

**1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ)**

1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой

**1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРИ)**

1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов

2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее ногу движение внутрь на 90°

3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов

4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой

5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трусцой

## 1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЁД, 1 КОНУС НАЗАД

1/ Два игрока ускоряются вперёд от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперёд (12 м)(12 м)

2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперёд 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения

3/ Пробежав спиной вперёд 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперёд

Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперёд, на один назад

