

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы  
Е.М. Зайцева

Пр. № 12 от 02.09.19 г.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. Директора по ВР

Э.Т. Гармаева

02.09.2019

РАССМОТРЕНО:

На заседании МО

31.08.2019

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
МАОУ «Петропавловской районной гимназии»  
физкультурно – спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Чойдонов Василий Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ПРГ

с.Петропавловка

### Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2017 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2017 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2017 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**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.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

**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 психо-регуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Срок реализации программы:** 3 года (210 часов).

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Занятие состоит из: урок - 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Наполняемость групп составляет 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям муниципального образовательного учреждения «Петропавловской районной гимназии».

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

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.
- 

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

| № п/п                                     | Название темы                                                   | Количество часов | Формы аттестации (контроля)   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b> |                                                                 |                  |                               |
| 1.1                                       | Физическая культура и спорт в России                            | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.2                                       | Развитие футбола в России и за рубежом                          | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.3                                       | Гигиенические знания и навыки.<br>Режим и питание спортсмена.   | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.4                                       | Врачебный контроль и самоконтроль                               | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.5                                       | Правила игры в футбол.<br>Организация и проведение соревнований | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.6                                       | Установка перед игрой и разбор проведенной игры                 | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.7                                       | Места занятий, оборудование и инвентарь                         | 1                | Опросы, контрольные испытания |
|                                           | <b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>                    | <b>7</b>         |                               |
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>  |                                                                 |                  |                               |
| 2.1                                       | Общая физическая подготовка                                     | 140              | Игры, соревнования            |
| 2.2                                       | Специальная физическая подготовка                               | 24               | Игры, соревнования            |
| 2.3                                       | Техническая подготовка                                          | 16               | Игры, соревнования            |
| 2.4                                       | Тактическая подготовка                                          | 14               | Игры, соревнования            |
| 2.5                                       | Учебные и тренировочные игры                                    | 4                | Игры,                         |

|     |                                             |            |                                                                            |
|-----|---------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             |            | соревнования                                                               |
| 2.6 | Контрольные игры и соревнования             | 5          | Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня |
|     | <b>ИТОГО часов практической подготовки:</b> | <b>203</b> |                                                                            |
|     | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>               | <b>210</b> |                                                                            |

## 2 год обучения

| № п/п | Название темы                                                   | Количество часов | Формы аттестации (контроля)   |
|-------|-----------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|
|       | <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>                       |                  |                               |
| 1.1   | Физическая культура и спорт в России                            | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.2   | Развитие футбола в России и за рубежом                          | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.3   | Гигиенические знания и навыки.<br>Режим и питание спортсмена.   | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.4   | Врачебный контроль и самоконтроль                               | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.5   | Правила игры в футбол.<br>Организация и проведение соревнований | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.6   | Установка перед игрой и разбор проведенной игры                 | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.7   | Места занятий, оборудование и инвентарь                         | 1                | Опросы, контрольные испытания |
|       | <b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>                    | <b>7</b>         |                               |
|       | <b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>                        |                  |                               |
| 2.1   | Общая физическая подготовка                                     | 140              | Игры, соревнования            |
| 2.2   | Специальная физическая подготовка                               | 24               | Игры, соревнования            |

|     |                                             |            |                                                                            |
|-----|---------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 2.3 | Техническая подготовка                      | 16         | Игры, соревнования                                                         |
| 2.4 | Тактическая подготовка                      | 14         | Игры, соревнования                                                         |
| 2.5 | Учебные и тренировочные игры                | 4          | Игры, соревнования                                                         |
| 2.6 | Контрольные игры и соревнования             | 5          | Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня |
|     | <b>ИТОГО часов практической подготовки:</b> | <b>203</b> |                                                                            |
|     | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>               | <b>210</b> |                                                                            |

3 год обучения

| № п/п | Название темы                                                | Количество часов | Формы аттестации (контроля)   |
|-------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|
|       | <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>                    |                  |                               |
| 1.1   | Физическая культура и спорт в России                         | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.2   | Развитие футбола в России и за рубежом                       | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.3   | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.   | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.4   | Врачебный контроль и самоконтроль                            | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.5   | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.6   | Установка перед игрой и разбор проведенной игры              | 1                | Опросы, контрольные испытания |
| 1.7   | Места занятий, оборудование и инвентарь                      | 1                | Опросы, контрольные испытания |
|       | <b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>                 | <b>7</b>         |                               |

|     |                                             |            |                                                                            |
|-----|---------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>    |            |                                                                            |
| 2.1 | Общая физическая подготовка                 | 140        | Игры, соревнования                                                         |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка           | 24         | Игры, соревнования                                                         |
| 2.3 | Техническая подготовка                      | 16         | Игры, соревнования                                                         |
| 2.4 | Тактическая подготовка                      | 14         | Игры, соревнования                                                         |
| 2.5 | Учебные и тренировочные игры                | 4          | Игры, соревнования                                                         |
| 2.6 | Контрольные игры и соревнования             | 5          | Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня |
|     | <b>ИТОГО часов практической подготовки:</b> | <b>203</b> |                                                                            |
|     | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>               | <b>210</b> |                                                                            |

### Содержание программы.

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
- 3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- 4. Техническая подготовка.** 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.

5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

**Планируемые результаты** – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

#### Способы проверки ожидаемого результата

| Критерии                                                                      | Показатели                                                                                                                                        | Методы                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Потребность в познании                                                     | 1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать                                                 | 1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний |
|                                                                               | 1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.                                                                                          |                                                                                                |
|                                                                               | 1.3.Знание технико-тактических комбинаций                                                                                                         |                                                                                                |
| 2. Потребность заниматься                                                     | 2.1.Посещаемость занятий<br>2.2.Активность на занятиях                                                                                            | 2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения           |
| 3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками | 3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность<br>3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях<br>3.3.Умение исправить ошибки в | 3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения                       |

|                                       |                                                                                                         |                                                                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                       | техничко-тактических элементах<br>у себя и у своих сверстников                                          |                                                                   |
| 4. Опыт соревновательной деятельности | 4.1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.<br><br>4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов | 4. Оценка, испытания, контроль                                    |
| 5. Опыт ЗОЖ                           | 5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях<br><br>5.2. Самообслуживание, гигиена        | 5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример |

**Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы**

| Ожидаемый результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Способы определения результатов                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul> |
| <b>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</li> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов деятельности обучающихся</li> </ul>                     |
| <b>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным ценностям страны;</li> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> <li>• Навыки деятельности в коллективе</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>                                   |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**для групп 1 года обучения**

| №<br>п/<br>п | Месяц                                        | Числ<br>о | Время<br>провед<br>ения<br>заняти<br>я | Форма<br>занятия             | Ко-<br>личес<br>тво<br>часов | Тема занятия                                                 | Место<br>проведе<br>-ния | Форма<br>контроля             |
|--------------|----------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
|              |                                              |           |                                        |                              |                              | <b>I. ТЕОРИЯ</b>                                             |                          |                               |
| 1.           | сентябрь                                     |           |                                        | Беседа                       | 1                            | Физическая культура и спорт в России                         | Спортив-ный зал          | Опросы, контрольные испытания |
| 2.           | октябрь                                      |           |                                        | Беседа                       | 1                            | Развитие футбола в России и за рубежом                       | Спортив-ный зал          | Опросы, контрольные испытания |
| 3.           | ноябрь                                       |           |                                        | Беседа                       | 1                            | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.   | Спортив-ный зал          | Опросы, контрольные испытания |
| 4.           | декабрь                                      |           |                                        | Беседа                       | 1                            | Врачебный контроль и самоконтроль                            | Спортив-ный зал          | Опросы, контрольные испытания |
| 5.           | январь                                       |           |                                        | Беседа                       | 1                            | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований | Спортив-ный зал          | Опросы, контрольные испытания |
| 6.           | февраль<br>март                              |           |                                        | Беседа                       | 1                            | Установка перед игрой и разбор проведенной игры              | Спортив-ный зал          | Опросы, контрольные испытания |
| 7.           | апрель                                       |           |                                        | Беседа                       | 1                            | Места занятий, оборудование и инвентарь                      | Спортив-ный зал          | Опросы, контрольные испытания |
|              | <b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b> |           |                                        |                              | <b>7</b>                     |                                                              |                          |                               |
|              |                                              |           |                                        |                              |                              | <b>II. ПРАКТИКА</b>                                          |                          |                               |
| 1.           | сентябрь-май                                 |           |                                        | Учебно-тренировочное занятие | 140                          | Общая физическая подготовка                                  | Спортив-ный зал          | Игры, соревнования            |
| 2.           | сентябрь-май                                 |           |                                        | Учебно-тренировочное         | 24                           | Специальная физическая подготовка                            | Спортив-ный зал          | Игры, соревнования            |

|                                             |                  |  |  |                              |            |                                 |                |                                          |
|---------------------------------------------|------------------|--|--|------------------------------|------------|---------------------------------|----------------|------------------------------------------|
|                                             |                  |  |  | занятие                      |            |                                 |                |                                          |
| 3.                                          | сентябрь<br>-май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 16         | Техническая подготовка          | Спортивный зал | Игры, соревнования                       |
| 4.                                          | сентябрь<br>-май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 14         | Тактическая подготовка          | Спортивный зал | Игры, соревнования                       |
| 5.                                          | сентябрь<br>-май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 4          | Учебные и тренировочные игры    | Спортивный зал | Игры, соревнования                       |
| 6.                                          | сентябрь<br>-май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 5          | Контрольные игры и соревнования | Спортивный зал | Товарищеские встречи, игры, соревнования |
| <b>ИТОГО часов практической подготовки:</b> |                  |  |  |                              | <b>203</b> |                                 |                |                                          |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>               |                  |  |  |                              | <b>210</b> |                                 |                |                                          |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК для групп 2 года обучения

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия                                               | Место проведения | Форма контроля                |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|------------------|------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|
|       |          |       |                          |               |                  | <b>I. ТЕОРИЯ</b>                                           |                  |                               |
| 1.    | сентябрь |       |                          | Беседа        | 1                | Физическая культура и спорт в России                       | Спортивный зал   | Опросы, контрольные испытания |
| 2.    | октябрь  |       |                          | Беседа        | 1                | Развитие футбола в России и за рубежом                     | Спортивный зал   | Опросы, контрольные испытания |
| 3.    | ноябрь   |       |                          | Беседа        | 1                | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. | Спортивный зал   | Опросы, контрольные испытания |
| 4.    | декабрь  |       |                          | Беседа        | 1                | Врачебный контроль и                                       | Спортивный зал   | Опросы, контрольные           |

|                                              |                 |  |  |                              |            |                                                                 |                 |                               |
|----------------------------------------------|-----------------|--|--|------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|
|                                              |                 |  |  |                              |            | самоконтроль                                                    |                 | испытания                     |
| 5.                                           | январь          |  |  | Беседа                       | 1          | Правила игры в футбол.<br>Организация и проведение соревнований | Спортив-ный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 6.                                           | февраль<br>март |  |  | Беседа                       | 1          | Установка перед игрой и разбор проведенной игры                 | Спортив-ный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 7.                                           | апрель          |  |  | Беседа                       | 1          | Места занятий, оборудование и инвентарь                         | Спортив-ный зал | Опросы, контрольные испытания |
| <b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b> |                 |  |  |                              | <b>7</b>   |                                                                 |                 |                               |
|                                              |                 |  |  |                              |            | <b>II. ПРАКТИКА</b>                                             |                 |                               |
| 1.                                           | сентябрь-май    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 140        | Общая физическая подготовка                                     | Спортив-ный зал | Игры, соревнования            |
| 2.                                           | сентябрь-май    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 24         | Специальная физическая подготовка                               | Спортив-ный зал | Игры, соревнования            |
| 3.                                           | сентябрь-май    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 16         | Техническая подготовка                                          | Спортив-ный зал | Игры, соревнования            |
| 4.                                           | сентябрь-май    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 14         | Тактическая подготовка                                          | Спортив-ный зал | Игры, соревнования            |
| 5.                                           | сентябрь-май    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 4          | Учебные и тренировочные игры                                    | Спортив-ный зал | Игры, соревнования            |
| 6.                                           | сентябрь-май    |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 5          | Контрольные игры и соревнования                                 | Спортив-ный зал | Игры, соревнования            |
| <b>ИТОГО часов практической подготовки:</b>  |                 |  |  |                              | <b>203</b> |                                                                 |                 |                               |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>                |                 |  |  |                              | <b>210</b> |                                                                 |                 |                               |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

для групп 3 года обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--------------|------------------|----------------|
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--------------|------------------|----------------|

|                                              |                |  |  |                              |          |                                                              |                |                               |
|----------------------------------------------|----------------|--|--|------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|
|                                              |                |  |  |                              |          | <b>I. ТЕОРИЯ</b>                                             |                |                               |
| 1.                                           | сентябрь       |  |  | Беседа                       | 1        | Физическая культура и спорт в России                         | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 2.                                           | октябрь        |  |  | Беседа                       | 1        | Развитие футбола в России и за рубежом                       | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 3.                                           | ноябрь         |  |  | Беседа                       | 1        | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.   | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 4.                                           | декабрь        |  |  | Беседа                       | 1        | Врачебный контроль и самоконтроль                            | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 5.                                           | январь         |  |  | Беседа                       | 1        | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 6.                                           | февраль март   |  |  | Беседа                       | 1        | Установка перед игрой и разбор проведенной игры              | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 7.                                           | апрель         |  |  | Беседа                       | 1        | Места занятий, оборудование и инвентарь                      | Спортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| <b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b> |                |  |  |                              | <b>7</b> |                                                              |                |                               |
|                                              |                |  |  |                              |          | <b>II. ПРАКТИКА</b>                                          |                |                               |
| 1.                                           | сентябрь - май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 140      | Общая физическая подготовка                                  | Спортивный зал | Игры, соревнования            |
| 2.                                           | сентябрь - май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 24       | Специальная физическая подготовка                            | Спортивный зал | Игры, соревнования            |
| 3.                                           | сентябрь - май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 16       | Техническая подготовка                                       | Спортивный зал | Игры, соревнования            |
| 4.                                           | сентябрь - май |  |  | Учебно-тренировочное занятие | 14       | Тактическая подготовка                                       | Спортивный зал | Игры, соревнования            |
| 5.                                           | сентябрь - май |  |  | Учебно-тренировоч            | 4        | Учебные и тренировочные                                      | Спортивный зал | Игры, соревнования            |

|    |                                             |  |  |                                      |            |                                       |                     |                           |
|----|---------------------------------------------|--|--|--------------------------------------|------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|    |                                             |  |  | ное занятие                          |            | игры                                  |                     | я                         |
| 6. | сентябрь<br>-май                            |  |  | Учебно-<br>тренировоч<br>ное занятие | 5          | Контрольные<br>игры и<br>соревнования | Спортив<br>-ный зал | Игры,<br>соревновани<br>я |
|    | <b>ИТОГО часов практической подготовки:</b> |  |  |                                      | <b>203</b> |                                       |                     |                           |
|    | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>               |  |  |                                      | <b>210</b> |                                       |                     |                           |

### Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на

совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

### **Система контроля**

#### **Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

#### **Материально-технические условия реализации программы:**

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов(тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                   |                   |                   |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                 |                                | Норматив          |                   |                   |
|                                 |                                | 8 лет             | 9 лет             | 10 лет            |
| Быстрота                        | Бег на 30 м                    | 6,5 с             | 6,0 с             | 5.5               |
|                                 | Бег 60м со старта              | 12.3              | 11.8              | 11.5              |
|                                 | Челночный бег 3х10 м           | 10.2              | 9,5 с             | 9.3               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места         | 110 см            | 125 см            | 140               |
|                                 | Тройной прыжок                 | 300 м             | 330 м             | 360               |
|                                 | Прыжок вверх со взмахом руками | 10см              | 12см              | 14                |
| Выносливость                    | Бег 1000 метров                | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |           |           |           |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                 |                                | Норматив  |           |           |
|                                 |                                | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-17 лет |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта  | 3.0       | 2.9       | 2.8       |
|                                 | Бег на 15 м с хода             | 2.8       | 2.6       | 2.4       |
|                                 | Бег на 30 м с высокого старта  | 5.3       | 5.1       | 4.9       |
|                                 | Бег на 30 м с хода             | 4.7       | 4.6       | 4.5       |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места         | 1.80      | 1.85      | 1.90      |
|                                 | Тройной прыжок                 | 5.80      | 6.00      | 6.20      |
|                                 | Прыжок в высоту без замаха     | 9         | 10        | 12        |

|                        |                                                               |     |     |     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|                        | Прыжок в высоту со взмахом рук                                | 16  | 18  | 20  |
| Сила                   | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы                       | 6   | 7   | 8   |
| Техническое мастерство | Удар по мячу ногой на точность                                | 50% | 45% | 40% |
|                        | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 25  | 27  | 30  |
|                        | Обводка стоек и удар по воротам                               | 6.8 | 6.7 | 6.6 |
|                        | Вбрасывание аута                                              | 11  | 12  | 13  |

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

#### 1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

**1.1.** При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

| №                   | Упражнение                                           | 7-8 лет | 9-10 лет | 11 лет  | 12 лет  | 13 лет | 14 лет | 15 лет   | 16 лет   | 17 лет   | 18 лет   |
|---------------------|------------------------------------------------------|---------|----------|---------|---------|--------|--------|----------|----------|----------|----------|
| Для полевых игроков |                                                      |         |          |         |         |        |        |          |          |          |          |
| 1.                  | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)     | 3       | 6        | 7       | 8       | 6      | 7      | 8        | 6        | 7        | 8        |
| 2.                  | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | до 30,0 | до 30,0  | до 20,0 | до 20,0 | 10,0   | 9,5    | 9,0      | 8,7      | 8,5      | 8,3      |
| 3.                  | Жонглирование мячом (количество раз)                 | 4       | 8        | 10      | 12      | 20     | 25     | более 25 | более 25 | более 25 | более 25 |

|    | Для вратарей                                          |  |  |  |  |    |    |    |    |    |    |
|----|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|----|----|----|----|----|----|
| 1. | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| 2. | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)    |  |  |  |  | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |
| 3. | Бросок мяча на дальность (м)                          |  |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

#### Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час. 1, 2, 3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013 г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

### **Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС. 2001 г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003.