


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено
педагогическим советом
от 05.06.2019 г.
Протокол № 15 от 25.06.2019 г.

Утверждено:
Директор МАОУ-СОШ №141
 М. А. Антуфьева
Пр. № 114/1-0 от 25. 06. 2019 г.



Антуфьева
Марина
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Антуфьева
Марина Александровна
Дата: 2021.02.15 10:54:17
+05'00'

Приложение к образовательной программе дополнительного образования детей
МАОУ-СОШ № 141

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Итэсь Евгений Викторович

педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2019 год.

СОДЕРЖАНИЕ

| | Наименование | Стр. |
|------|--|---------|
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель, задачи программы | 4 |
| 1.3. | Содержание программы | 5 |
| 1.4. | Учебный план | 5 |
| 1.5. | Содержание учебного плана | 5 - 6 |
| 1.6. | Планируемые результаты | 13 |
| 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 13 - 23 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 23 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 23 |
| 2.3. | Формы аттестации | 23 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 23 - 25 |
| 2.5. | Методическое обеспечение | 25 |
| 2.6. | Список литературы | 25 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы- состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность- является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 7-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (7-17)– 9 часов в неделю, 315 часов в год.

Срок реализации программы: 1 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи программы.

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № темы | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|--------|------------------------|-----------------------|----------------------|--|---------------------------------------|
| | | Теоретические занятия | Практические занятия | | |
| | Вступление | 3 | 6 | | объяснение наблюдение рефлексия |
| 1 | Техника передвижений | 9 | 6 | | объяснение наблюдение рефлексия |
| 2 | Техника остановок | 9 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия |
| 3 | Техника стоек | 12 | 6 | | объяснение наблюдение рефлексия |
| 4 | Техника поворотов | 6 | 18 | | объяснение наблюдение рефлексия |
| 5 | Техника ударов по мячу | 6 | 9 | | объяснение наблюдение рефлексия |
| 6 | Техника остановок мяча | 9 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия |
| 7 | Техника ведения мяча | 15 | 15 | | объяснение наблюдение рефлексия |

| | | | | | | |
|-------------|---------------------------|-----|-----|----|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 8 | Техника защитных действий | 6 | 9 | | объяснение наблюдение рефлексия | |
| 9 | Тактика игры | 6 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия | |
| 10 | Техника игры | 9 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия | |
| 11 | Техника и тактика игры | 9 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия | |
| 12 | Соревнования | 6 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия | |
| 13 | Правила | 6 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия | |
| 14 | Судейство | 6 | 12 | | объяснение наблюдение рефлексия | |
| Всего часов | | 102 | 162 | 51 | 315 | объяснение наблюдение рефлексия |

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I раздел. Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и за рубежом:

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

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

- Терминология элементов футбола:

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

- Строение и функции организма человека:

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

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

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

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

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

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

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

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

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

IV раздел. Техника ведения мяча.

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

V раздел. Техника защитных действий.

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

VI раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VII раздел. Соревнования, правила соревнований.

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

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти

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

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка)

для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

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

- по технической подготовке:

| № п/п | Контрольные нормативы | Результаты | | | |
|-------|--|------------|-------|-------|--------|
| | | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| 1. | Удар по мячу на дальность (м) | 18 | 22 | 26 | 28 |
| 2. | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек). | 15 | 12 | 9,5 | 8,5 |
| 3. | Бег на 30 м с ведением мяча (сек) | - | - | 6,5 | 6,5 |
| 4. | Жонглирование мячом ногами (количество ударов) | - | 4 | 8 | 8 |

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая

остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

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

Для вратарей:

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

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по футболу.

Учащиеся должны уметь:

- проводить разминку тренировочного занятия.
- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

| № | Дата | Форма занятия | Количество уч. часов | | Тема занятия | Формы контроля |
|---|----------|----------------|----------------------|----------|---|----------------|
| | | | прак т | тео р | | |
| 1 | сентябрь | Лекция, беседа | 2 | 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | Обсуждение |

| | | | | | | |
|----|----------|----------------------|---|---|--|------------|
| 2 | сентябрь | Практическое занятие | 2 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | Наблюдение |
| 3 | сентябрь | Практическое занятие | 2 | 1 | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | Наблюдение |
| 4 | сентябрь | Практическое занятие | 2 | 1 | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | Наблюдение |
| 5 | сентябрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | Наблюдение |
| 6 | октябрь | Практическое занятие | 2 | 1 | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | Наблюдение |
| 7 | октябрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | Наблюдение |
| 8 | октябрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | Наблюдение |
| 9 | октябрь | Практическое занятие | 2 | 1 | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | Наблюдение |
| 10 | октябрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | Наблюдение |
| 11 | октябрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | Наблюдение |
| 12 | октябрь | Практическое | 2 | 1 | Передвижение | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|---|---|--|--------------------------|
| | | е занятие | | | спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | е |
| 13 | октябрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | Наблюдение |
| 14 | октябрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Подвижные игры. | Наблюдение |
| 15 | ноябрь | Практическое занятие | 2 | 1 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | Обсуждение, устный опрос |
| 14 | ноябрь | Практическое занятие | 1 | 1 | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | Наблюдение |
| 15 | ноябрь | Практическое занятие | 1 | | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | Наблюдение |
| 16 | ноябрь | Практическое занятие | 1 | 1 | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 17 | ноябрь | Практическое занятие | 1 | | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | Наблюдение |
| 18 | ноябрь | Практическое занятие | 1 | 1 | Товарищеская игра. | Наблюдение |
| 19 | ноябрь | Практическое занятие | 1 | | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | Наблюдение |
| 20 | ноябрь | Практическое занятие | 1 | 1 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | Наблюдение |
| 21 | декабрь | Практическое занятие | 1 | | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|---|---|---|--------------------------|
| | | | | | прыжки. | |
| 22 | декабрь | Практическое занятие | 1 | 1 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | Наблюдение |
| 23 | декабрь | Практическое занятие | 1 | | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | Наблюдение |
| 24 | декабрь | Практическое занятие | 1 | 1 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | Наблюдение |
| 27 | декабрь | Лекция, беседа | 1 | 1 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | Обсуждение, устный опрос |
| 28 | декабрь | Практическое занятие | 2 | | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Наблюдение |
| 29 | декабрь | Практическое занятие | 2 | 1 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 30 | декабрь | Практическое занятие | 1 | 2 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | Открытое занятие |
| 31 | январь | Практическое занятие | 2 | 1 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | Наблюдение |
| 32 | январь | Практическое занятие | 2 | 1 | Изучение позиционного | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|---|---|--|------------|
| | | | | | нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | |
| 33 | январь | Практическое занятие | 1 | 2 | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | Наблюдение |
| 34 | январь | Практическое занятие | 2 | 1 | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | Наблюдение |
| 35 | январь | Занятие-игра | 1 | 2 | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | Наблюдение |
| 36 | январь | Практическое занятие | 1 | 2 | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 37 | январь | Практическое занятие | 1 | 1 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | Наблюдение |
| 38 | февраль | Практическое занятие | 2 | 1 | Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу. | Наблюдение |
| 39 | февраль | Занятие-игра | 1 | 1 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | Наблюдение |
| 40 | февраль | Практическое занятие | 1 | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | Наблюдение |
| 41 | февраль | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|---|---|--|--------------------------|
| 42 | февраль | Практическое занятие | 1 | 2 | Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 43 | февраль | Занятие-игра | 1 | 2 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | Наблюдение |
| 44 | февраль | Практическое занятие | 2 | 1 | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | Наблюдение |
| 45 | февраль | Практическое занятие | 1 | 2 | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | Наблюдение |
| 46 | март | Практическое занятие | 1 | 2 | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | Наблюдение |
| 47 | март | Практическое занятие | 2 | 1 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 48 | март | Практическое занятие | 1 | 2 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 49 | март | Занятие-игра | 1 | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | Наблюдение |
| 50 | март | Лекция, беседа | 2 | 1 | Товарищеская игра | Обсуждение, устный опрос |
| 51 | март | Практическое занятие | 1 | 2 | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | Наблюдение |
| 52 | март | Практическое занятие | 2 | 1 | Эстафета на закрепление | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--------|----------------------|---|---|--|------------|
| | | | | | изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | |
| 53 | март | Практическое занятие | 1 | 2 | Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений. | Наблюдение |
| 54 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. | Наблюдение |
| 55 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | Наблюдение |
| 56 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | Наблюдение |
| 57 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | Наблюдение |
| 58 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | Наблюдение |
| 59 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 60 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Игра на опережение, старты из различных положений. | Наблюдение |
| 61 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | Наблюдение |
| 62 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | Наблюдение |
| 63 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--------|----------------------|---|---|---|------------------|
| | | | | | направления. | |
| 64 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | Наблюдение |
| 65 | апрель | Практическое занятие | 2 | 1 | Прием мяча различными частями тела. | Наблюдение |
| 66 | | Практическое занятие | 1 | 2 | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | Наблюдение |
| 67 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | Наблюдение |
| 68 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 69 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | Наблюдение |
| 70 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | Наблюдение |
| 71 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | Открытое занятие |
| 72 | апрель | Практическое занятие | 2 | 1 | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. | наблюдение |
| 75 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Двусторонняя учебная игра. | Открытое занятие |
| 76 | | Практическое занятие | 2 | 1 | Ведение мяча Футбол. | Наблюдение |
| 77 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Тактическая проработка, перебежки, треугольник | Наблюдение |
| 78 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Тактическая проработка три | Наблюдение |

| | | | | | колонны. | |
|----|--------|----------------------|---|---|---|------------------|
| 79 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Товарищеская игра | Наблюдение |
| 80 | апрель | Практическое занятие | 2 | 1 | Товарищеская игра | Наблюдение |
| 81 | апрель | Практическое занятие | 2 | 1 | Товарищеская игра | Наблюдение |
| 82 | апрель | Практическое занятие | 2 | 1 | Товарищеская игра | Наблюдение |
| 83 | апрель | Практическое занятие | 2 | 1 | Товарищеская игра | Наблюдение |
| 84 | | Практическое занятие | 1 | 2 | Отработка приемов мяча различными частями тела. | Наблюдение |
| 85 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Отработка приемов мяча различными частями тела. | Наблюдение |
| 86 | апрель | Практическое занятие | 1 | 2 | Отработка приемов мяча различными частями тела. | Открытое занятие |
| 87 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Отработка приемов мяча различными частями тела. | Открытое занятие |
| 88 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | двусторонняя учебная игра. | Открытое занятие |
| 89 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | двусторонняя учебная игра. | Открытое занятие |
| 90 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | двусторонняя учебная игра. | Наблюдение |
| 01 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | бег с препятствиями. | Наблюдение |
| 92 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | бег с препятствиями. | Наблюдение |
| 93 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | бег с препятствиями. | Наблюдение |
| 94 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Наблюдение |
| 95 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Наблюдение |
| 96 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Наблюдение |

| | | | | | | |
|-----|-----|----------------------|---|---|---|------------------|
| 97 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Старты из различных положений | Наблюдение |
| 98 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | Старты из различных положений | Наблюдение |
| 99 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Старты из различных положений | Открытое занятие |
| 100 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | Старты из различных положений | Наблюдение |
| 101 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол | Наблюдение |
| 102 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол | Наблюдение |
| 103 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол | Наблюдение |
| 104 | май | Практическое занятие | 2 | 1 | Специальные упражнения. | Наблюдение |
| 105 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Специальные упражнения. | Наблюдение |
| 106 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Чеканка мяча. | Наблюдение |
| 107 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Чеканка мяча. | Наблюдение |
| 108 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Чеканка мяча. | Наблюдение |
| 109 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Наблюдение |
| 110 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Наблюдение |
| 111 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Наблюдение |
| 112 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Наблюдение |
| 113 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Игры, развивающие физические способности. | Открытое занятие |
| 114 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Товарищеская игра | Открытое занятие |
| 115 | май | Практическое занятие | 1 | 2 | Товарищеская игра | Открытое занятие |
| 11 | май | Практическое | 2 | 1 | Товарищеская игра | Открытое |

| | | | | | | |
|---------|-----|--------------------------|------------|---|-------------------|---------------------|
| 6 | | е занятие | | | | занятие |
| 11 7 | май | Практическо е занятие | 2 | 1 | Товарищеская игра | Открытое занятие |
| 10 0 | | всего | 108 | | | |

2.2. Условия реализации программа

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (10 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

2.3. Формы аттестации

Выполнение контрольных нормативов дает основание для перевода футболиста на следующий уровень спортивной подготовки. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программы требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же уровне спортивной подготовки.

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

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

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы

ОФП:

1. бег 30 м (сек.)

2. бег 300 м (сек.)

3. прыжки в длину (см.)

СФП:

бег 30 м с ведением мяча (сек.)

вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)

жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача: научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|--|--|
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек) |
| | Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек) |
| | Челночный бег 3x10м (не более 9,3 сек) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| | Тройной прыжок (не менее 360 см) |
| | Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м |

| Норматив/баллы | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11-12 лет |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Одинарный прыжок с места (м) | 1,36-1,39 | 1,40-1,44 | 1,45-1,49 | 1,50-1,55 | 1,55 и более |
| Бег 10 м (сек) | 2,81-2,85 | 2,71-2,80 | 2,61-2,70 | 2,50-2,60 | 2,5 и менее |
| Бег 30 м (сек) | 6,11-6,15 | 6,01-6,10 | 5,91-6,00 | 5,80-5,90 | 5,8 и менее |
| Ведение мячом 30м (сек) | 8-26-8,5 | 8,21-8,25 | 8,11-8,20 | 8,00-8,10 | 8,0 и менее |

| Упражнения для полевых игроков | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | лет | лет | лет | лет | лет | лет |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|----|----|
| удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек). | - | - | - | — | — | — |
| Жонглирование мячом (раз) | 6 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 |

2.5. Методическое обеспечение

Методы проведения занятий.

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

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для обучающихся.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Антуфьева Марина Александровна

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022