

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«8» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С. Анохина  
8 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный футболист»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 7-13 лет

Форма обучения – очная

Разработчик программы:  
педагоги дополнительного образования:  
Белов С.В.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
- II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
  - Цель и задачи программы
  - Формы проведения занятия и педагогические технологии
  - Ожидаемые результаты
  - Критерии и способы определения результативности
  - Формы контроля и диагностики результатов
  - Воспитательная работа
  - Работа с родителями
- III. 1. МОДУЛЬ «I УРОВЕНЬ»
- IV. 2. МОДУЛЬ «II УРОВЕНЬ»
- V. 3. МОДУЛЬ «III УРОВЕНЬ»
- VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
  - Методическое обеспечение
  - Дидактическое обеспечение
  - Материально-техническое обеспечение
- VII. ЛИТЕРАТУРА

## **I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень для базовой программы по футболу и рассчитана на детей 7-13 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей и специальной физической подготовкой, изучать основы техники и тактики игры в футбол, участвовать в подвижных играх, спортивных играх и товарищеских встречах.

Состоит программа из трех модулей: «I уровень», «II уровень» и «III уровень». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. В группе могут заниматься не более 15 человек.

## **II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков. Футбол – одна из самых зрелищных, увлекательных и непредсказуемых игр. Ко всему прочему – это один из самых гармоничных и разносторонних видов спорта. Игра в футбол развивает быстроту и силу, ловкость и координацию, гибкость и выносливость. Повышает скорость мышления, учит принимать решения, зачастую в условиях дефицита времени. Футбол охватывает людей разных возрастов и разного физического развития, влияет на развитие личности, объединяет их в коллективе, мотивирует к разносторонним проявлениям лучших общечеловеческих качеств.

Для реализации образовательного процесса по футболу была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» физкультурно-спортивной направленности, которая имеет ознакомительный уровень для базовой программы по футболу и рассчитана на детей 7-13 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей и специальной физической подготовкой, изучать основы техники и тактики игры в футбол, участвовать в подвижных играх, спортивных играх и товарищеских встречах.

Состоит программа из трех модулей: «I уровень» - начальный, «II уровень» - основной и «III уровень» - углубленный. Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. В группе могут заниматься не более 15 человек.

В детское спортивное объединение по футболу принимаются все желающие, имеющие медицинские справки от врача о допуске к занятиям в спортивном объединении. Комплектование групп происходит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки.

Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, а также участие в товарищеских встречах, турнирах и соревнованиях.

В соответствии с этапами образования материал распределен по разделам и видам подготовки, которые взаимно дополняют и обогащают друг друга, что позволяет педагогу вести педагогический процесс с учетом совершенствования физической подготовки детей и подростков.

*Актуальность* предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. Привлечение как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, в частности к футболу, способствует повышению уровня их физической подготовленности, профилактике асоциального поведения и пропаганде здорового образа жизни. Используя интерес к занятиям футболом, можно направить энергию и помыслы подростков в позитивное русло, пропагандируя полноту физической активности, радость здорового образа жизни. Занятия футболом способствуют воспитанию культуры современного болельщика. Футбольная игра формирует целый ряд положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в игре, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности).

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

*Особенность* данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития учащегося, путём обеспечения гибкости содержания обучения,

приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, даются персональные задания с учетом особенностей занимающегося, проводится периодическая смена видов деятельности, выстраивается личная траектория успеха каждого занимающегося. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к футболу, содействие овладению простейшим основам техники и тактики игры и приобщение их к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, чувство коллективизма;
- воспитывать уважительное отношение к отечественному футболу;
- воспитывать устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.

Обучающие:

- обучать основам физической культуры;
- обучать простейшим основам техники и тактики игры в футбол;
- изучать правила игры;
- изучать основы организации и проведения соревнований;
- овладеть командными навыками, приобрести соревновательный опыт.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- развивать двигательные способности для освоения техники и тактики игры в футбол;
- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, ловкость;
- способствовать развитию внимания, памяти, мышления.

Программа обучения предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, а также участие в соревнованиях.

Большое внимание уделяется организации учебно-тренировочного занятия. Педагогу необходимо каждому игроку определить такую тренировочную нагрузку, которая способствовала бы его индивидуальным способностям.

Основные принципы учебно-тренировочного занятия: разносторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические качества занимающихся. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья занимающихся. Для хорошего эмоционального настроения на занятиях рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту –

техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. На тренировках педагог должен специально создавать для игроков стрессовые ситуации и учить их успешно справляться с ними.

Обучая игроков команды технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить личным показом или на схеме. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждому игроку, что для овладения техникой игры требуется настойчивость, прилежание и трудолюбие. Игроки должны уметь работать самостоятельно и проявлять собственные стремления и инициативу, как в командной, так и в индивидуальной тренировке.

### **Методы обучения и образовательные технологии**

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: **практические, словесные и наглядные**. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией обучающихся, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью педагога и другими факторами.

#### **Практические методы**

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности учащихся, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

**Методы упражнений** используются для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, и после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

*Метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством

специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет изменения нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры может привести к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.



*Круговая тренировка* - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены “станций” по замкнутому контуру.

**Игровой метод** представляет собой двигательную упорядоченную деятельность игрового характера. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки.

**Соревновательный метод** основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенностью этого метода является создание особого эмоционального и физиологического фона, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

### **Словесные методы**

С помощью словесных методов сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Данные методы позволяют педагогу направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время словесные методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции учащихся.

### **Методы обеспечения наглядности**

Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

### **Образовательные технологии:**

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приемам саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Игровые технологии* В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

*Технологии личностно-ориентированного обучения* - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

*Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

*Групповые технологии* предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, общими интересами, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Юный футболист» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

### Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;

- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, беседа
2	Владение практическими умениями и навыками по общеразвивающей программе	-наблюдение, -соблюдение правил проведения подвижных игр, выполнение упражнений, индивидуальных заданий
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с детьми, родителями;
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; - беседы педагога с родителями;

3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением детей на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств, учащихся смотреть в приложении.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

По ОФП и СФП – сдача нормативов в течение года (см. приложение № 2,3)

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности обучающегося, который проводится на первых занятиях (анкета).

2 этап – промежуточный контроль для проверки развития обучающегося, для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

3 этап – итоговый контроль в конце учебного года. Диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, сдачи нормативов, турниров, соревнований.

Участие в соревнованиях, согласно календарным планам районного, городского, областного спорткомитетов и Федерации футбола.

### **Воспитательная работа**

Значимым моментом при работе в детском объединении является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют занятия, подготовка и участие в соревнованиях различных уровней, совместные посещения футбольных

матчей Самарской команды «Крылья Советов», беседы о спорте, экскурсии, выезды на природу, участие в спортивных праздниках, встречи с самарскими футболистами. Одна из задач педагога – создавать комфортный микроклимат. Дружный творческий коллектив не только помогает детям и подросткам обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым.

На занятиях большое значение придается игре. В игре нередко возникают достаточно сложные ситуации, требующие от воспитанников нравственных решений и действий. Выполнять правила игры обязаны все, и ребята чувствуют, что победа победе – рознь. В игре недопустимы оскорбления друг друга, грубость, нечестность. Они всегда ценят взаимопомощь, доброту, честность, поддержку, внимание и чуткость. Воспитательное значение игры трудно переоценить. Другая функция игры – физическое развитие, в игре совершенствуются двигательные навыки.

### **Работа с родителями**

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; беседы с родителями об успехах их детей, рекомендации педагогов и психологов. Родители вникают в дела и стремления своих детей и в работе секции находят много интересного и для себя. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

### **Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Юный футболист»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	I уровень	9	39	48
2	II уровень	9	39	48
3	III уровень	9	39	48
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>144</b>

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, учебно-тематический план и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

### **III. 1 МОДУЛЬ «I УРОВЕНЬ»**

**Цель:** организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

**Задачи:**

*образовательные:*

- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать элементарным теоретическим сведениям об истории футбола, правилах игры, технике и тактике футбола;
- ознакомление детей с основными техническими приёмами.

*воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

*развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

### **Ожидаемые результаты**

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития, правила игры в футбол, основные технические и тактические приемы футбола.

*уметь:*

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять элементарные технико-тактические приемы футбола;

### **Учебно-тематический план 1 модуля**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития футбола за рубежом, в России, Самаре	1		1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
4	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1
5	Правила игры в футбол	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	13	14
7	Технико-тактическая подготовка	1	7	8
8	Подвижные игры, эстафеты		10	10
9	Учебно-тренировочные игры		8	8

10	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>48</b>

### Содержание деятельности 1 модуля

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### **2. История развития футбола за рубежом, в России, Самаре**

История развития футбола. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Возникновение футбола в России и его развитие. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. История самарского футбола и пути его дальнейшего развития. Подготовка Самары к чемпионату мира по футболу 2018г.

#### **3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

##### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

#### **5. Правила игры в футбол**

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

#### **6. Общая и специальная 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.

#### **7. Техничко-тактическая подготовка**

*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.

*Тактическая подготовка.* Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

#### **8. Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **9. Учебно-тренировочные игры**

Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу.

#### **10. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по футболу.

## **IV. 2 МОДУЛЬ «II УРОВЕНЬ»**



**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол

**Задачи:**

*образовательные:*

- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать основным теоретическим сведениям об истории футбола, правилах игры, технике и тактике футбола;
- обучать детей основным техническим приёмам.

*воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

*развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

### **Ожидаемые результаты**

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития, правила игры в футбол, основные технические и тактические приемы футбола.

*уметь:*

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять основные технико-тактические приемы футбола;

### **Учебно-тематический план 2 модуля**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития футбола за рубежом, в России, Самаре	1		1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
4	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1

5	Правила игры в футбол. Проведение соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	13	14
7	Основы техники и тактики игры в футбол	1	9	10
8	Подвижные игры, эстафеты		8	8
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования		8	8
10	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>48</b>

## Содержание деятельности 2 модуля

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### 2. История развития футбола за рубежом, в России, Самаре

История развития футбола. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Возникновение футбола в России и его развитие. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. История самарского футбола и пути его дальнейшего развития. Подготовка Самары к чемпионату мира по футболу 2018г.

### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

#### Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### 4. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур

(умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

### **5. Правила игры в футбол. Проведение соревнований**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбрасыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результатов соревнований.

### **6. Общая и специальная 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.

### **7. Основы техники и тактики игры в футбол**

*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.

*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.

### **8. Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **9. Учебно-тренировочные игры**

Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу.

### **10. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по футболу.

### **V. 3 МОДУЛЬ «III УРОВЕНЬ»**

**Цель:** Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, освоение техники и тактики игры в футбол.

#### **Задачи:**

*образовательные:*

- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать основным теоретическим сведениям об истории футбола, правилах игры, технике и тактике футбола;
- обучать техническим приемам и тактическим взаимодействиям.

*воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

*развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

#### **Ожидаемые результаты**

##### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- история развития, правила игры в футбол, технические и тактические приемы футбола.

*уметь:*

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

#### **Учебно-тематический план 3 модуля**

№	Наименование тем	Количество часов
---	------------------	------------------

		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития футбола за рубежом, в России, Самаре	1		1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
4	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1
5	Правила игры в футбол. Проведение соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	11	12
7	Основы техники и тактики игры в футбол	1	9	10
8	Подвижные игры, эстафеты		8	8
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования		10	10
10	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>48</b>

### Содержание деятельности 3 модуля

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### 2. История развития футбола за рубежом, в России, Самаре

История развития футбола. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Возникновение футбола в России и его развитие. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. История самарского футбола и пути его дальнейшего развития. Подготовка Самары к чемпионату мира по футболу 2018г.

#### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

##### Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов

дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

#### **5. Правила игры в футбол. Проведение соревнований**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбрасыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результатов соревнований.

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка.* *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнение с резиновым мячом.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6\*30м, 4\*50м, 5\*60м, 3\*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

***Специальная физическая подготовка.*** *Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Эстафеты с элементами акробатики.

## **7. Основы техники и тактики игры в футбол**

### ***Техника передвижения.***

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

*Прыжки:* вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое

и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом,- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.



Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковых замахов и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика игры в футбол.**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, 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.* Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

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

своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

### **8. Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **9. Учебно-тренировочные игры. Соревнования**

Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу.

*Соревнования.* Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **10. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по футболу.

## **VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

#### **I. Нормативные документы**

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Положения о проведении соревнований.

#### **II. Методики обучения**

1. Особенности обучения техническим приёмам.
2. Особенности методики тактической подготовки.
3. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
4. Игровая подготовка.
5. Инструкторская практика.
6. Соревновательная подготовка.

7. Описание ряда конкретных упражнений при обучении игре в футбол.
8. Группировка подвижных игр для футболистов.

### III. Методические разработки

1. Положения о проведении соревнований, разработанные педагогом.
2. Организация и проведение занятий (памятка).
3. Структура занятий (памятка).
4. Причины возникновения травматизма и условия его ликвидации (памятка).
5. Десять правил тренировки (памятка).
6. Правила самоконтроля (памятка).
7. Сведения о двигательном аппарате человека.
8. Влияние оздоровительного бега на организм человека (материал к беседе).
9. Двигательные способности (практические задания).
10. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.
11. Питание (памятка).
12. Закаливание организма. Азбука закаливания. Календарь закаливания.
13. Профилактика спортивного травматизма (материал к беседе).
14. Меры предупреждения простудных заболеваний.
15. Личная и общественная гигиена (материал к беседе).
16. Вред курения и алкоголя (материал к беседе).
17. Беседы с юными спортсменами о подготовке к чемпионату мира по футболу 2018 года.

### IV. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. Планы-конспекты итоговых занятий.

### V. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы:
  - для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке;
  - для полевых игроков по специальной физической подготовке;
  - для полевых игроков по технической подготовке;
  - для вратарей;
  - по физической подготовке и технике игры в футбол.
2. Тесты и анкеты:
  1. Анкета «Как я использую свое время»;
  2. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
  3. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
  4. Анкета для родителей.

### VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Вымпелы.
3. Визитки.

#### 4. Грамоты.

##### **Дидактическое обеспечение**

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (схемы, плакаты, таблицы, журналы, тесты и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи игр и соревнований ведущих спортсменов.

##### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

## **VII. ЛИТЕРАТУРА**

1. Баль Л.В., Барканов С.В., Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей. – Просвещение М., 2015.
2. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
4. Губа В.И., Лексаков А.В «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2016.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – Просвещение М., 2015.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.
10. Петухов О.В. Взаимоотношения в спортивной команде // Вестник Пермского университета. – 2012.

**Календарно-тематический общеразвивающей программы  
«Юный футболист»**

№ зан.	дата	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1 модуль «I уровень»</b>			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Правила игры.	2
3		ОФП. СФП. История развития футбола.	2
4		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
5		ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
6		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
7		ОФП. Гигиена. Основы закаливания	2
8		ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
9		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
10		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
11		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
12		ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
13		ОФП. Режим дня. Питание	2
14		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
15		ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
16		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
17		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
18		ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
19		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
20		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
21		ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка	2
22		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
23		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
24		Итоговое занятие	2
		<b>Итого</b>	<b>48</b>

**2 модуль «II уровень»**

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Правила игры.	2
3		ОФП. СФП. История развития футбола.	2
4		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
5		ОФП. СФП. Влияние физ. упражнений на организм чел.	2
6		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
7		ОФП. Гигиена. Основы закаливания	2
8		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
9		ОФП. Правила проведения соревнований. Эстафеты	2
10		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
11		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2

12		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
13		ОФП. СФП. Режим дня. Питание	2
14		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
15		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
16		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
17		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
18		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
19		ОФП. СФП. Соревнования	2
20		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
21		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
22		ОФП. СФП. Соревнования	2
23		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

### 3 модуль «III уровень»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Правила игры.	2
3		ОФП. СФП. История развития футбола.	2
4		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
5		ОФП. СФП. Влияние физ. упражнений на организм чел.	2
6		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
7		ОФП. Гигиена. Основы закаливания	2
8		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
9		ОФП. Правила проведения соревнований. Эстафеты	2
10		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
11		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
12		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
13		ОФП. СФП. Режим дня. Питание	2
14		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
15		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
16		ОФП. СФП. Учебно-тренировочные игры	2
17		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
18		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
19		ОФП. СФП. Соревнования	2
20		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
21		ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры	2
22		ОФП. СФП. Соревнования	2
23		ОФП. Подвижные игры. Эстафеты	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48