

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МБОУ СОШ № 10  
от 19 июня 2023 № 172

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

возраст обучающихся 9-18 лет

срок реализации 3 года

Автор-составитель:  
Стариков Андрей Викторович,  
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил

2023

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы _____	3
1.1. Пояснительная записка _____	3
1.2. Адресат программы _____	3
1.3. Объем и срок освоения программы _____	3
1.4. Особенности организации образовательного процесса _____	3
1.5. Формы обучения _____	4
1.6. Режим занятий _____	4
1.7. Цели и задачи программы _____	5
1.8. Учебный план программы _____	5
1.9. Планируемые результаты реализации программы _____	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий _____	6
2.1. Календарный учебный график _____	6
2.2. Условия реализации программы _____	6
2.3. Формы аттестации/контроля _____	7
2.4. Оценочные материалы _____	7
2.5. Список информационных ресурсов _____	7
Приложение 1 _____	8
Приложение 2 _____	11
Приложение 3 _____	15
Приложение 4 _____	20
Приложение 5 _____	22
Аннотация _____	23

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Футбол» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению футболу.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми

(настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

## **1.2. Адресат Программы**

Возраст детей – 9-18 лет. Возможно формирование разновозрастных групп. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра.

## **1.3. Объем и срок освоения Программы**

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года по 144 часа в каждый год обучения.

## **1.4. Особенности организации образовательного процесса**

Рабочая программа содержит три модуля. Программа первого модуля нацелена на развитие двигательных навыков у юных футболистов, которые должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. В результате начальной подготовки футболист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования футболистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в футбол.

Программа второго модуля направлена на развитие специальной физической подготовленности футболистов, обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности футболистов, таких

как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Особое внимание также уделяется тактической подготовке юных футболистов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

### **1.5. Форма обучения**

Форма обучения: очная. Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;

- теоретические занятия;

- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания учебного материала, от поставленных задач обучения.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова, как средства воздействия на детей. Включают в себя объяснения, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечаний.

Наглядные методы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, фотографий, плакатов, схем, которые создают у учащихся образные представления об изучаемых видах спорта. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснения не дают полного представления об упражнении.

Практические методы обучения играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у учащихся. Это, как правило, многократное повторение упражнений, с постепенным усложнением и повышением нагрузки. Важны в обучении и методические приемы, такие как - выполнение упражнений, игры, эстафеты, соревнования, поощрения.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

Каждый модуль программы предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

Практическая часть состоит из двух составляющих: учебно-тренировочной и соревновательной.

### **1.6. Режим занятий**

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий 2 и 2 часа в неделю (итого 4 часа в неделю)

### **1.7. Цель и задачи Программы**

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта футбол.

Программа разработана с целью организации, планирования и проведения занятий с детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта «футбол» с учетом возрастных особенностей.

Основные задачи реализации Программы:

- содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и футболу в частности;
- обучение начальным основам техники футбола.

### 1.8. Учебный план Программы

Модули	Первый год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	144	8	136	Соревнования, товарищеские игры
Второй год обучения	144	10	134	Соревнования, товарищеские игры
Третий год обучения	144	10	134	Соревнования, товарищеские игры

### 1.9. Планируемые результаты реализации Программы

Результаты 1-го года обучения:

- Развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в команде.
- Владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки.
- Освоение основных средств ОФП.
- Умение играть по упрощённым правилам.
- Освоение основных приёмов игры в футбол.
- Положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в футболе упражнений, методов и средств.
  - Динамика в развитии специфических для хоккея физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений.
  - Знание основ техники игры – стойки, перемещения, упражнения на тренажерах, изучение ударов и основных приемов игры в футбол.
  - Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
    - Базовый уровень подготовки к соревновательной деятельности.
    - Основы умения играть командой.
    - Участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

- Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Результаты 2-го года обучения:

- Отсутствие отрицательной динамики здоровья учащихся.
- Развитие специфических для футбола физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений.
- Закрепление основ техники игры –перемещения, упражнения на тренажерах, и основных приемов игры в футбол.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

- Участие учащихся в районных, городских, областных соревнованиях.

Результаты 3-го года обучения:

- Стойкая привычка к постоянным занятиям футболом и спортом с целью спортивных достижений и ежедневного оздоровления организма.
- Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
- Совершенствование игрового и соревновательного опыта.
- Теоретические знания по всем разделам подготовки.
- Играют по правилам в футболе.
- Владеют всеми приёмами игры в футбол.
- Выполняют действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы передачи мяча, удары по воротам.
- Совершенствуют коллективную игру (взаимодействие игроков).
- Ориентируются в нестандартной ситуации.
- Результативное участие учащихся в районных, городских, соревнованиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год начинается: с 01.09.2023 и заканчивается 31.05 23

### **2.2. Условия реализации Программы**

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Теоретическая подготовка:

- мультимедийный проектор,
- проекционный экран,
- ноутбук,
- колонки.

Общая физическая подготовка:

- мячи футбольные,
- мячи баскетбольные,
- скакалки,

Специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка:

- ворота футбольные (2шт),
- сетка оградительная,
- мяч футбольный (10шт)

### **2.3. Формы аттестации/ контроля**

Формами подведения итогов являются выполнение контрольных нормативов. Для проверки результатов обучения проводятся тесты. Оценка и контроль тренировочной деятельности Приложение 4, Приложение 5.

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях.

### **2.4. Оценочные материалы**

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

### **2.6.Список информационных ресурсов**

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных футболистов. / Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 231 С.
2. Горский Л. Тренировка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. -224 С.
3. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой футболиста. /М.:Физкультура и спорт, 1982.- 271 С.
4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов/ М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 С.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
8. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных футболистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2005. - 36 с.
9. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения футболиста. [Текст]/М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 С

Рабочая программа модуля «Первый год обучения» дополнительной общеобразовательной -  
общеразвивающей программы «Футбол»

Учебный план

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-ый год обучения					
Модуль 1. «Первый год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	58	0	58	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	49	0	49	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	21	0	21	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	8	0	8	Тренировочные и товарищеские игры
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>134</b>	

Содержания модуля «Первый год обучения»

**1. Теоретическая подготовка (8 часов)**

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии футболом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

**2. Общая физическая подготовка (58 часов)**



- Строевые и порядковые упражнения:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

- Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, футбольная лесенка. Упражнения из других видов спорта: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

### **3.Техническая подготовка. (49часов)**

Основы техники. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике футбола, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике..

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
------	---------------	--	---

Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический.	- спортивный инвентарь.

Рабочая программа модуля 2 «Второй год обучения» дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. «Второй год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	20	0	23	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	32	0	34	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	26	0	28	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	26	0	28	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	22	0	24	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	8	0	8	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

Содержание учебного плана

**1. Теоретическая подготовка (10 часов)**

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии футболом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

## **2. Общая физическая подготовка (20 часов)**

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости. Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в футболе.

- Общая физическая подготовка на футбольной площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном на месте для детей 4-5 лет и в движении для детей 6-7 лет в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

## **3. Специальная физическая подготовка (32 часов)**

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела, прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями, броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад, бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов футбола.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигнал, бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед). упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). броски шайбы поточно в борт на время. бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.), переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.),

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы, игра мячом стоя на коленях, эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полущпагат. упражнения с клюшкой с партнёром, «мост» из положения лёжа, стоя и другие

упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

#### 4. Техническая подготовка (26 часов)

- Основные приемы тактики
- Примерные упражнения
- Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.
- Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
- Ведение мяча и обводка
- Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
- Открывание и закрывание
- Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
- Выбор позиции для отбора и перехвата мяча
- Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
- Страховка и взаимостраховка
- Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных комбинаций.
- Комбинация приемов тактики
- Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.;

#### 6. Игровая подготовка (22 часов)

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

#### 7. Контрольные упражнения и соревнования (8 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- учебные и методические пособия;

		- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический.	- спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование - тестирование	- практический.	- спортивный инвентарь
Восстановительные мероприятия	- беседа; - учебно-тренировочное занятие.	- словесный; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;  - оборудование и инвентарь.

Рабочая программа модуля 3 «Третий год обучения» дополнительной общеобразовательной -  
общеразвивающей программы «Футбол»

Учебный план

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 3. «Третий год обучения год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	20	0	20	Контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	32	0	32	Контрольные тесты
4	Техническая подготовка	26	0	26	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
5	Тактическая подготовка	26	0	26	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	22	0	22	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные упражнения и соревнования	8	0	8	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

Содержание учебного плана

**1. Теоретическая подготовка (10часов)**

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Футбол в России и за рубежом.

Теория: История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом.

Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия футболом.

Теория: Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Теория: Правила соревнований по футболу. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

### 1.9. Основы тактики футбола.

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

## **2. Общая физическая подготовка (20 часов)**

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки, ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. упражнения упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время, бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами, бег с отягощениями, по песку, в гору. преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. висы, подтягивание в висе. упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. приседания на одной и двух ногах, упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания, упражнения с гантелями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега, многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней, бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями, общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров.

## **3. Специальная физическая подготовка (32 часов)**

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела, прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями, броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад, бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов в футболе.



Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу, бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег (пульс 130-160 ударов в мин.), переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.), чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью, серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3), игры на поле для футбола.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы, игра мячом стоя на коленях, эстафеты и игры с обведёнными стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полушпагат. упражнения с клюшкой с партнёром, «мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## **5. Тактическая подготовка (26 часов)**

Основные приемы тактики

Примерные упражнения

Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.

Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения

3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.

Открывание и закрывание

Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.

Выбор позиции для отбора и перехвата мяча

Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд

Страховка и взаимостраховка

Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.

Комбинация приемов тактики

Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

## **6. Игровая подготовка (26 часов)**

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

## 7. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)

Проведение тестирования, товарищеских и выездных игр.

Методическое обеспечение

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение Специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Игровая подготовка	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический.	- спортивный инвентарь
Контрольные упражнения и соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование - тестирование	- практический.	- спортивный инвентарь
Восстановительные	- беседа;	- словесный;	- учебные и

мероприятия	-учебно- тренировочное занятие.	- объяснение; - работа с учебно- методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	методические пособия; -учебно- методическая литература;  - оборудование и инвентарь.
-------------	---------------------------------------	---	---

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности.

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного футболиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного футболиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда футболист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного футболиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в

длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4x9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

#### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6x9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на футбольном поле. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с мячом. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения мяча. Проводится на футбольном поле. Оценивается время (с) и техника выполнения. .

5. Салки. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в футболе. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

7. Борьба за мяч. Проводится для выявления уровня игровых способностей в футболе. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительного и начальных этапов

Контрольные	Этапы		
	спортивно-оздоровите	начальной подготовки	
		Годы	
	1-й	2-й	3-й
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,25	4,17
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	160,3	182,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	37	41
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	7,17	6,93
Челночный бег 4x9 м	12,92	11,03	10,89
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	16,88	16,69
По специальной физической и технической			
Бег 20 м (с)	4,98	4,28	4,21
Бег спиной вперед 20 м (с)	7,39	6,27	6,22
Челночный бег 6x9 м (с)	17,67	16,47	16,32
Слаломный бег (с)	13,89	12,39	12,10
Обводка 3-х стоек	-	8,3	7,9
Слаломный бег	17,13	14,42	14,19

Обсуждено на педагогическом совете,  
 протокол от 08.06.2023 № 13

### **Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа, предусматривает:

- формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- желание укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа включает не только знания о технике выполнения физических упражнений, но и элементы валеологии. В программе представлены формы физкультурных занятий, спортивных мероприятий. Особое внимание в программе уделяются возможности ощутить радость от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом. Формируются представления о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Возраст учащихся 9-18 лет. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы -15 человек, группы разновозрастные

3 года (486 часов). Каждый модуль охватывает разные возрастные категории детей, каждый модуль реализуется в течение одного учебного года.

Программа состоит из 3 модулей:

1. «Первый год обучения»;
2. «Второй год обучения»;
3. «Третий год обучения».

