

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного  
образования Новлялинского городского округа «Спортивная школа»  
(МКОУ ДО НГО «СШ»)

Принята на педагогическом совете  
МКОУ ДО НГО «СШ»  
Протокол № 5 от 20.09.2024г.

Приказом № 97 от 20.09.2024

и.о. директора МКОУ ДО НГО «СШ»  
О.А. Кузеванова



Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта  
«футбол»

Срок реализации: 7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень освоения: ознакомительный, базовый,  
продвинутый.

Составитель программы:  
Н.С. Нежинская, инструктор-методист

г. Новая Ляля  
2024г.

## Содержание

1. Общая характеристика	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
1.3.1. Учебный план	5
1.3.2. Содержание учебного плана	7
1.4. Планируемые результаты	9
2. Организационно-педагогические условия	10
2.1. Условия реализации общеобразовательной программы	10
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	12
3. Список литературы	15

## **1. Общая характеристика**

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана на основании

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

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09- 3242);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной Деятельности общеобразовательным программам».

**Направленность (профиль) программы** - спортивно-оздоровительная Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

**Актуальность программы.** В наше время в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, условиям для развития и формирования спортивных навыков. А также развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма. Успешность обучению футболу, прежде всего, обусловлена подбором эффективных средств и методов обучения, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Индивидуальные различия обучающихся являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбол.

**Главной отличительной особенностью программы** является возможность оказать помощь обучающемуся в самореализации своих индивидуальных способностей, избавлении от комплексов, самоконтроле. Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями;

- программа представляет содержание работы на спортивно – оздоровительном этапе - раскрыта теоретическая и практическая часть.

**Адресат программы:** обучающиеся 8-18 лет.

**Режим занятий:** 6 часов в неделю (39 учебных недель)

**Объем программы:** 216 часов в год - ознакомительный уровень, 234 часа в год - базовый и продвинутый уровни.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 7 лет.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапе (весь период): распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

1. формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
2. создавать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
3. обучать техническим элементам и правилам игры;
4. обучать тактическим индивидуальным и командным действиям;
5. обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях футболом;
6. обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях футболом;

#### *Развивающие:*

1. развивать тактические навыки и умения игры;
2. развивать физические и специальные качества;
3. укреплять здоровье;
4. расширять функциональные возможности организма;

#### *Воспитательные:*

1. воспитывать чувство ответственности, дисциплинированность;
2. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
3. формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **1.3. Содержание общеразвивающей программы.**

#### **1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

##### **Учебный план. Уровень ознакомительный**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>беседа</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	37		37	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	37		37	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	37		37	соревнования
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

##### **Учебный план. Уровень базовый**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	42		42	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	42		42	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	28		28	соревнования
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	234	6	228	

#### Учебный план. Уровень продвинутый

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>45</b>		<b>45</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	42		42	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	43		43	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	28		28	соревнования
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	234	6	228	

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 04.09.2023 года.

Окончание учебного года 31.05.2024.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 1.01.2022 - 8.01.2023;
- летние с 29.05.2023 – 31.08.2024 – для группы. Праздничные и выходные дни:
  - 1, 2, 3, 4, 6, 7 и 8 января – Новогодние каникулы;
  - 24 февраля – День защитника Отечества (перенос праздничного дня);
  - 9 марта – Международный женский день (перенос праздничного дня);
  - 1 мая – Праздник Весны и Труда;
  - 9 мая – День Победы;
  - 12 июня – День России;
  - 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МКОУ ДО НГО «СШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно - гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МКОУ ДО НГО «СШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

## **1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Ознакомительный уровень.**

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды.

Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий Футболом. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу. Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.. Правила личной гигиены во время занятий футболом, осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов. Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и

проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия. Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста. Контрольно- тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.

#### **Базовый уровень.**

Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу. Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом, осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов. Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия. Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств футболиста. Контрольно- тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке. Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом. Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. Остановки туловищем – грудью, животом. Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча». Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде. Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

#### **Продвинутый уровень.**

Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом, осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов. Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия. Подбор и составление комплексов упражнений,

направленные на развитие специальных физических качеств футболиста. Контрольно- тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке. Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом. Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. Остановки туловищем – грудью, животом. Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча». Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде. Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Метапредметные:**

- Имеют представление об основных понятиях игры в футбол.
- Знают правила игры, и выполняют элементарные упражнения с мячом.

##### **Личностные:**

- Выполняют правила личной гигиены и делают утреннюю зарядку.
- Владеют основным минимумом техники передвижения, стойками футболиста, техники владения мяча и передачи его
- Могут работать в групповых и командных тренировках.
- Могут владеть основными приемами тактики защиты и нападения.
- Готовы участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группе

##### **Предметные:**

- Приобретают привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- Развивают патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России.

##### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

- выступление сборных команд в городских соревнованиях,
- улучшение физического развития занимающихся,
- повышение уровня физической подготовленности учащихся.

##### **Формы обучения:**

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятие с применением дистанционных технологий (чат-занятия, веб-занятия).

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

**Адресат программы: программа направлена на обучающихся**

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 8 лет.

Число детей, одновременно находящихся группе (минимальное 15 человек,

максимальное 18).

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

Уровни	Ознакомительный	Базовый	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Года обучения	1	3	3	
Количество часов	216	234	234	936

Срок освоения программы – 7 лет.

Программа рассчитана из расчета 36 недель в году ознакомительный уровень, 39 недель - базовый и продвинутый уровень.

Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. «Ознакомительный уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Виды занятий:** тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

**Формы подведения результатов:** участие во внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, тестирование по ОФП и СФП, мастер-классах

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации общеразвивающей программы**

Основная форма обучения - проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочное занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в футбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации. Методическая последовательность при обучении игре в футбол представлена следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Удары по воротам.
3. Нападающий удар, пас.
4. Розыгрыш угловых.

## 5. Дриблинг.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий. Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- круговой тренировки.

Игровой метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Психологическая подготовка.**

**Теория:** Адаптация как организма, так и психики к изменчивости и быстротечности ситуации; целеустремленность действий в тех, или иных обстоятельствах (эффективность их выполнение); задание (при определенных условиях) неизменной программы действий; развитие индивидуально-психологических качеств личностей, необходимых для решения определенных задач; коррекцию и регуляцию собственного поведения; восстановление психического здоровья (нервно-психической устойчивости, уравновешенности, рассудительности и т.п.).

**Практика:** Подвижные игры

### **Основы техники и тактики игры.**

#### **Основы техники и тактики игры.**

**Теория:** Техника - основа спортивного мастерства. Техника основных элементов ведения мяча, передач и приёма обработки мяча, удар по воротам. Применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для приёма мяча. Перемещение игроков, их расположение по отношению к воротам и противнику.

**Практика:** *Техника нападения.* Техника передвижения. Ходьба, бег.

Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево).

Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Приём мяча грудью высокого мяча, ногами низкого мяча.

Передачи мяча правой, левой ногой, приём мяча. Обработка мяча. Удары на точность.

*Техника игры вратаря.* Передвижения в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

*Техника защиты.* Техника передвижений. *Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия четырёх игроков - "передай мяч — выходи".

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода в свободную зону.

*Тактика защиты.* *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка. Командные

действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Игры и соревнования**

Игры, соревнования.

**Теория:** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Беседа о правилах поведения в общественных местах.

**Практика:** Соревнования по футболу, соревнования по ОФП с рейтингом в группе (внутригрупповые), городские и муниципальные. Соревнования по пионерболу, по баскетболу, туристские походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по футболу и другим видам спорта.

### **Итоговый контроль**

Текущая и промежуточная аттестация

**Теория:** Ознакомление с правилами сдачи нормативов.

**Практика:** Сдача нормативов, контрольные игры и соревнования.

Планируемые результаты спортивно-оздоровительного этапа:

### **Предметно-информационная составляющая:**

- Имеют представление об основных понятиях игры в футбол и мини-футбол.

- Знают правила игры, и выполняют сложные упражнения с мячом.

### **Деятельностно-коммуникативная:**

- Выполняют правила личной гигиены и делают утреннюю зарядку.

- Владеют основным минимумом техники передвижения, стойками футболиста, техники владения мяча и передачи его.

- Могут работать в групповых и командных тренировках.

- Могут владеть основными приемами тактики защиты и нападения.

- Готовы участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группе

### **Ценностно-ориентационная:**

- Приобретают привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;

- Развивают патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России.

## **Комплекс организационно-педагогических условий. Условия реализации программы**

### **Материально –техническое обеспечение программы:**

Спортивный зал, оснащенный:

- фишки
- скакалки
- утяжелители
- волейбольный мяч
- футбольные мячи
- баскетбольный мяч

**Информационное обеспечение программы:** Видеофильмы про футбол, онлайн-занятия по футболу, презентации к учебным занятиям.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа проводится в соответствии с разработанной программой воспитания учреждения и календарного плана мероприятий спортивной школы.

## **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

1. Сдача нормативов
2. Соревнования
3. Мониторинг развития физических качеств обучающихся

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Отчёты соревновательной деятельности
2. Журналы учета
3. Протокола соревнований, мониторингов

### Оценочные материалы:

#### Диагностика

Мониторинг освоения детьми Программы «Футбол» проводится 2 раза в год. (декабрь, май)

**Уровни развития:** для определения уровня физической подготовленности, использую мониторинг ОФП и СФП (в своей работе использую методику Иванова А.Е.). В комплекс ОФП входят следующие нормативы: Прыжок в длину с места (низкий – 100 и ниже, средний – 115-135, высокий- 155 и выше); Челночный бег (низкий- 11,2 и выше, средний- 10,8- 10,3, высокий- 9,9 и ниже); Подтягивания на высокой перекладине (низкий- 1 и ниже, средний- 23, высокий- 4 и выше).

**Таблица нормативов по ОФП для спортивно-оздоровительного этапа**

№ п/п	Тестовые упражнения	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
1	Прыжок в длину с места	100 и ниже (см)	115-135 (см)	155 и выше (см)
2	Челночный бег 3x10	11,2 и выше (сек)	10,8-10,3 (сек)	9,9 и ниже (сек)
3	Подтягивания на высокой перекладине	1 и ниже (раз)	2-3 (раз)	3 и выше (раз)

В комплекс СФП входят следующие нормативы: Змейка (низкий - 30 сек и выше, средний- 20 – 25 сек, высокий- 19 и ниже); Чеканка (низкий - 10 и ниже, средний - 40, высокий - 60 и выше); Забей в ворота (низкий - 5 попадания, средний - 7 попаданий, высокий - 10 попаданий).

**Таблица нормативов СФП**

№ п/п	Тестовые упражнения	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
1	Обвод конусов (змейка)	30 и выше (сек)	20-25 (сек)	19 и ниже (сек)
2	Набив мяча (чеканка)	10 и ниже (раз)	40 (раз)	60 и выше (раз)
3	Забей в ворота ( 10 м)	5 и ниже (забитых мяча)	7 (забитых мячей)	10 (забитых мячей)

Выбранные упражнения очень точно показывают уровень подготовленности обучающихся, так как являются основополагающими.

- низкий (теоретические знания и практические умения и навыки, предусмотренные программой усвоены менее чем на 50%)
- средний (теоретические знания и практические умения и навыки, предусмотренные программой усвоены более чем на 50%)
- высокий (теоретические знания и практические умения и навыки, предусмотренные программой усвоены более чем на 75%)

### **3. Список литературы**

#### **Нормативные ресурсы**

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. 2021 год.

2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### Для создателя программы

1. Байковский, Ю. В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта / Ю.В. Байковский. - М.: Вертикаль, Анита Пресс, **2016**. - 256 с.

2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2015. - 368 с.

3. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, **2016**. - 64 с.

4. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко. - М.: ТВТ Дивизион, **2016**. - **253** с.

5. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис. Учебник / В.Г. Велединский. - М.: КноРус, 2016. - **645** с.

6. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: СпецЛит, **2018**. - 200 с.

7. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, **2018**. - 256 с.

8. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Academia, **2018**. - 464 с.

9. Логинов, С. И. Физическая активность в профилактике и реабилитации ишемической болезни сердца. Учебное пособие / С.И. Логинов, С.Н. Попов. М.: Дефис, **2017**. - 200 с.

10. Миллер, Людмила Леонидовна Спортивная медицина. Учебное пособие / Миллер Людмила Леонидовна. - М.: Олимпия / Человек, 2015. - **228** с.

11. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник / С.А. Полиевский. - М.: Academia, **2016**. - 272 с.

12. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни. Учебное пособие. М.: Омега-Л, **2018**. - 436 с.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Учебник. - М.: Academia, **2018**. - 272

14. Ферран Ален Олимпийский маркетинг / Ален Ферран , Жан-Лу Шаппле , Бенуа Сегэн. - М.: Рид Медиа, **2016**. - 352 с.

15. Шилин Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс / Ю.Н. Шилин. - М.: СпортАкадемПресс, **2018**. - **441** с.

16. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.

17. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru/>

18. Kids world.ru <http://www.kidsworld.ru/>

#### Для детей и родителей

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1- 4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии »- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
10. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
11. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru/>
12. Kids world.ru <http://www.kidsworld.ru/> <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/17/elektronnyeobrazovatelnye-resursy-po-fizicheskoj>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128238

Владелец Кузеванова Оксана Анатольевна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026