

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ НОВОЛЯЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

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

Принята на педагогическом  
совете  
МКОУ ДО НМО «СШ»  
Протокол № 4 от 03.09.2025г.



Приказом № 66 о/д от 03.09.2025г.  
и.о. директора МКОУ ДО НМО «СШ»  
О.А. Кузеванова

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

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года

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

г. Новая Ляля  
2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.

<b>1.</b>	<b>ОСНОВНЫЕ ХАРААКТЕРИСТИКИ .....</b>	<b>3</b>
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1.1	НАПРАВЛЕННОСТЬ .....	4
1.1.2	АКТУАЛЬНОСТЬ.....	4
1.1.3.	<i>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....</i>	4
1.1.4.	<i>АДРЕСАТ.....</i>	4
1.1.5.	<i>ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ.....</i>	4
1.1.6.	<i>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i>	4
1.2.	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ .....</i>	6
1.3.	<i>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</i>	6
1.4.	<i>СОДЕРЖАНИЕ.....</i>	6
<b>2.</b>	<b><i>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....</i></b>	<b>14</b>
2.1.	<i>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</i>	14
2.2.	<i>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.....</i>	14
2.3.	<i>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</i>	17
<b>3.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>19</b>

## 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

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 МОиН РФ 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».

**1.1.1. Направленность Программы** – физкультурно-спортивная. 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.

**1.1.2. Актуальность.** 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.

**1.1.3. Отличительные особенности программы.** 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.

**1.1.4. Адресат.** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, достигшие 7 - летнего возраста, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в учреждение, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься лыжными гонками.

Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

**1.1.5. Объем и срок освоения программы.**

Таблица 1

**Объем, срок освоения программы и наполняемость групп**

Этап подготовки	Год обучения (лет)	Возраст (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы, нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в нед.)	Уровень спортивной подготовленности

Ознакомительный	1	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Базовый	2	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Продвинутый	3	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП

### 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность одного академического часа - 45мин.

Перерыв между учебными занятиями -10мин.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПиН и регламентирована годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса). Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся на русском языке.

#### **Форма организации образовательного процесса:**

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся;

#### **Форма реализации образовательного процесса:**

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

2. «Базовый этап». 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 этап». 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 проведения занятий:**

- тренировочное занятие,
- беседы;
- лекции;
- открытое занятие.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Целью** данной Программы является физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

*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;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## 1.3. 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.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план** по разделам подготовки рассчитан на 3 года с 36 недельными учебно - тренировочными занятиями.

**Учебно-тренировочный план  
1 год обучения**

№ 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>148</b>		<b>148</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	100		100	тест по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	40		40	тест по СФП
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	8		8	товарищеские игры
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	<b>тест по ТП</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

**Учебно-тренировочный план  
2 год обучения**

№ 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>133</b>		<b>133</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	92		92	тест по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	33		33	тест по СФП
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	8		8	товарищеские игры
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>77</b>		<b>77</b>	<b>тест по ТП</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

**Учебно-тренировочный план  
3 год обучения**

№ 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>125</b>		<b>125</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	88		88	тест по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	31		31	тест по СФП
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	6		6	товарищеские игры

3.	Технико-тактическая подготовка	85		85	тест по ТТП
	ИТОГО	216	6	210	

\* Обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию.

Таблица 3

**Соотношение средств общей физической, специальной физической и технической подготовки (%)**

№ п/п	Разделы подготовки	Показатель (%)
1.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	66
2.	Специальная физическая подготовка	18
3.	Техническая подготовка	16

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Большое внимание уделяется другим видам спорта, подвижным играм, игровым заданиям.

**Содержание учебного (тематического) плана  
1 год обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Тема 1.1: Знакомство с группой. Что такое футбол? Краткая история и знаменитые футболисты. Цели и задачи на год.

Тема 1.2: Правила поведения в раздевалке, на поле и в спортзале. Инструктаж по технике безопасности. Форма и экипировка футболиста.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка - ОФП**

Тема 2.1: Развитие координации. Ходьба и бег с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени). Подвижные игры ("Салки", "Выше ноги от земли").

Тема 2.2: Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (10-15 м) с максимальной скоростью. Эстафеты.

Тема 2.3: Развитие ловкости. Кувырки, упражнения на равновесие, ходьба по гимнастической скамейке.

Тема 2.4: Укрепление мышечного корсета. Общеукрепляющие упражнения: приседания, отжимания с колен, упражнения на пресс на гимнастических матах.

Тема 2.5: Зачем нужна разминка? Значение ОФП для здоровья и для игры в футбол.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка - СФП**

Тема 3.1: Бег с изменением направления (по сигналу, по разметке).

Тема 3.2: Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу с продвижением вперед.

Тема 3.3: Упражнения с мячом на развитие ловкости: подбрасывание и ловля, перекатывание мяча вокруг тела.

Тема 3.4: Почему футболисту нужна не только сила, но и ловкость?

**Раздел 4. Техническая подготовка**

Тема 4.1: Удар по неподвижному мячу. Техника удара внутренней стороной стопы (пас) и серединой подъема (удар по воротам).

Тема 4.2: Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема по прямой, "змейкой" между стоек.

Тема 4.3: Остановка мяча. Остановка катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Тема 4.4: Обводка соперника. Простейшие обманные движения (изменение направления и

скорости).

Тема 4.5: Отбор мяча. Отбор мяча при движении соперника (правильное положение корпуса, выпад ногой).

Тема 4.6: Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника выполнения двумя руками из-за головы.

Тема 4.7: Просмотр и разбор базовых технических элементов на видео. Зачем нужен контроль мяча?

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Тема 5.1: Понятие о тактике. Что такое "атака" и "защита"? Основные правила игры.

Тема 5.2: Индивидуальные действия. Выбор места на поле ("открыться" для паса), умение видеть мяч и партнеров.

Тема 5.3: Взаимодействие двух игроков. Передача мяча партнеру и движение для получения обратного паса ("отдал-пошел").

Тема 5.4: Простейшие расстановки. Что значит играть "в линию"? Понятия "вратарь", "защитник", "нападающий".

Тема 5.5: Понятие о позировании. Почему нельзя бегать всем за мячом?

### **Раздел 6. Другие виды спорта**

Тема 6.1: Подвижные игры с элементами футбола ("Охотники и утки", "Борьба за мяч").

Тема 6.2: Эстафеты с ведением мяча, обводкой стоек и ударами по воротам.

Тема 6.3: Учебные игры в форматах 2х2, 3х3, 4х4 на малые ворота.

Тема 6.4: Контрольные испытания: ведение "змейкой" на время, жонглирование, удар на точность в мишень.

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Тема 1.1.: Техника безопасности.

Тема 1.2: Цели и задачи на учебный год. Расписание и форма.

Тема 1.3: Правила поведения в спортзале/на поле. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травм.

### **Раздел 2. ОФП**

Тема 2.1: Развитие скорости. Бег на короткие дистанции (10, 15, 20 м), челночный бег.

Тема 2.2: Развитие ловкости и координации. Упражнения на гимнастических снарядах, бег с изменением направления, "змейка".

Тема 2.3: Развитие силовых качеств. Отжимания, приседания, упражнения на пресс, работа с набивными мячами (1-2 кг).

Тема 2.4: Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке, прыжки в длину с места, прыжки через барьеры.

Тема 2.5: Значение ОФП для футболиста. Понятие о разминке и заминке.

### **Раздел 3. СФП**

Тема 3.1: Бег с рывками и изменением ритма. Ускорения по сигналу.

Тема 3.2: Прыжковые упражнения с ускорением после приземления.

Тема 3.3: Стартовая скорость с мячом и без мяча.

Тема 3.4: Броски футбольного мяча на дальность.

Тема 3.5: Особенности развития физических качеств именно для футбола.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Тема 4.1: Удары по мячу. Удар подъемом на точность и силу. Удар с лета после подвешенного мяча.

Тема 4.2: Прием мяча. Остановка мяча бедром и грудью с последующим направлением.

Тема 4.3: Обводка соперника. Финт "ложный замах", финт на уход.

Тема 4.4: Техника отбора мяча. Отбор в подкате (ознакомительно), перехват, игра корпусом.

Тема 4.5: Игра головой. Удар головой по воротам с места, скидка партнеру.

Тема 4.6: Анализ технических приемов на видео. Типичные ошибки и их исправление.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Тема 5.1: Групповые действия. Комбинация "стенка" в разных вариациях.

Тема 5.2: Групповые действия. Комбинация "скрещивание".

Тема 5.3: Командные действия. Изучение расстановки 3-2-2. Зоны ответственности.

Тема 5.4: Тактика защиты. Что такое персональная опека и зонная защита. Компактность.

Тема 5.5: Тактика нападения. Понятие "ширина" и "глубина" атаки. Фланговый прострел.

Тема 5.6: Стандартные положения. Розыгрыш штрафного и углового на 2-3 игрока.

### **Раздел 6. Другие виды спорта**

Тема 6.1: Учебные игры 4x4, 5x5 на малые ворота.

Тема 6.2: Игры в формате 7x7 с акцентом на изученные тактические схемы.

Тема 6.3: Контрольные испытания: жонглирование, ведение "змейкой", удары на точность.

## **3 год обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Тема 1.1.: Техника безопасности.

Тема 1.2: Цели и задачи на учебный год. Расписание и форма.

Тема 1.3: Правила поведения в спортзале/на поле. Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травм.

### **Раздел 2. ОФП**

Тема 2.1: Комплексные круговые тренировки для развития силовой выносливости.

Тема 2.2: Парные силовые упражнения (с сопротивлением партнера).

Тема 2.3: Основы самоконтроля и восстановления после нагрузок.

### **Раздел 3. СФП**

Тема 3.1: Бег в рваном ритме с имитацией игровой ситуации.

Тема 3.2: Работа в ограниченном пространстве ("квадрат") на скорость принятия решений.

Тема 3.3: Ускорения с ведением мяча и обводкой стоек.

Тема 3.4: Роль СФП в достижении спортивного результата.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Тема 4.1: Удары по мячу неудобной ногой. Резаные удары на уклоне.

Тема 4.2: Прием мяча в условиях давления (в касание, с уходом от соперника).

Тема 4.3: Обводка. Финт "вертушка" (Марсельская рулетка), финт "зубастик" (Elastico).

Тема 4.4: Отбор мяча. Игра на опережение, выбор момента для входа в отбор.

Тема 4.5: Удар через себя ("ножницы", "бисиклета") – ознакомление и отработка в упрощенных условиях.

Тема 4.6: Самоанализ и работа над ошибками с использованием видеозаписи.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Тема 5.1: Групповые действия в линиях. Взаимодействие защитников между собой и с вратарем.

Тема 5.2: Командные действия. Контратака: быстрый переход от обороны к атаке.

Тема 5.3: Тактика защиты. Организация прессинга по всему полю. Создание "ловушки офсайда".

Тема 5.4: Тактика нападения. Комбинация "игра в одно касание". Смена фланга длинным пасом.

Тема 5.5: Стандарты. Тактические схемы при пробитии пенальти (расстановка игроков).

Тема 5.6: Основы игры в амплуа. Функции защитника, полузащитника, нападающего.

### **Раздел 6. Другие виды спорта**

Тема 6.1: Товарищеские игры с командами своего уровня.

Тема 6.2: Участие в официальных соревнованиях (турнирах).

Тема 6.3: Судейство учебных игр силами учащихся.

Тема 6.4: Контрольные испытания: удар на силу, комбинированное упражнение "прием-ведение-удар".

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. 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 01 сентября. Окончание учебного года 31 мая.

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 31 декабря – 8 января;

Праздничные и выходные дни:

- 23 февраля – День защитника Отечества (перенос праздничного дня);
- 8 марта – Международный женский день (перенос праздничного дня);
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 4 ноября – День народного единства.

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

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

**Материально-техническое обеспечение школы:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

**Методические материалы.**

Основная форма обучения - проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочные 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 применяются 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.

**2.3. Форма 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

#### Нормотивные 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.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко. - М.: ТВТ Дивизион, **2016**. - **253** с.
4. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис. Учебник / В.Г. Велединский. - М.: КноРус, 2016. - **645** с.
5. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: СпецЛит, **2018**. - 200 с.
6. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, **2018**. - 256 с.
7. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Academia, **2018**. - 464 с.
8. 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.
9. Миллер, Людмила Леонидовна Спортивная медицина. Учебное пособие / Миллер Людмила Леонидовна. - М.: Олимпия / Человек, 2015. - **228** с.
10. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник / С.А. Полиевский. - М.: Academia, **2016**. - 272 с.
11. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни. Учебное пособие. М.: Омега-Л, **2018**. - 436 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Учебник. - М.: Academia, **2018**. - 272 с.
13. Ферран Ален Олимпийский маркетинг / Ален Ферран , Жан-Лу Шаппле , Бенуа Сегэн. - М.: Рид Медиа, **2016**. - 352 с.
14. Шилин Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс / Ю.Н. Шилин. - М.: СпортАкадемПресс, **2018**. - **441** с.
15. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
16. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru/>
17. 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-fizicheskoy>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128238

Владелец Кузеванова Оксана Анатольевна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026