

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

<b>Рассмотрена на заседании методического (педагогического экспертного совета Протокол № 8 от 14.05.2023 года</b>	<p>Директор МБОУ «Новопокровская Средняя общеобразовательная школа»</p> <p>_____</p> <p>А.И. Макаров</p> 
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст учащихся : 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год

автор- составитель:  
Садилкин Ф.Н.,  
учитель физической культуры  
Ленинского филиала  
МБОУ «Новопокровская СОШ»

р. п. Новопокровка, 2023 г.

## Информационная карта

Наименование программы	«Футбол»
Фамилия, имя, отчество педагога	Садилкин Федор Николаевич
Вид программы	Модернизированная
Тип программы	Общеразвивающий
Общеобразовательная область	Спорт
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Практический
Уровень освоения содержания образования	Ознакомительный
Уровень реализации программы	Основное общее образование
Форма реализации программы	Индивидуальная, групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

## Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Вводная часть.** Среди многочисленных игровых видов спорта, футбол занимает одно из ведущих мест. Трудно назвать другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним в популярности. Нет такого мальчика, который не гонял мяч то ли в своём дворе, то ли на любой свободной площадке, где с помощью двух портфелей размечались ворота, и начиналась самозабвенная игра. Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность, разнообразие игровых ситуаций, необходимость проявления большой воли и мужества при преодолении действий соперников делают ценным средством физического воспитания. Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость и многие другие двигательные качества.

Впервые футбол, как спортивная игра, появилась в Англии 26 октября 1863 года в небольшой лондонской таверне на Грейг Куин-Стрит, родились впервые «Правила игры в футбол», которые состояли из 13 пунктов. Придумали их поклонники нового вида спорта, решившие играть на поле только ночами - в отличии от регби.

В нашей стране футбол быстро приобрел большую популярность и стал номером среди всех видов спорта. А как же не вспомнить наших прославленных футболистов : Л. Яшина, Э. Стрельцова, К. Бескова, В. Иванова, В. Воронина, О. Блохина, которые принесли славу нашему футболу.

Одной из главных задач нашего времени должна быть забота о формировании здорового и физически развитого подрастающего поколения, готового к производительному труду и активному участию в общественной жизни. Выполнить эту задачу очень трудно.

Как помочь детям вырасти здоровыми и жизнерадостными? Единственное место, где эту проблему можно успешно решать, остаётся школа. Тренер – преподаватель, способный систематизировать разнообразные игровые упражнения, упорядочить материал по технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Тренировки в школе после уроков не требуют много времени для сбора футболистов, так как они учатся в одной школе и тренер – преподаватель видит их каждый день. Дети хотят играть в футбол, у них есть свои кумиры, на которых они хотят быть похожи и наша задача – помочь им в этом.

Данная программа предусматривает получение юными футболистами начальных навыков и умений игры в футбол. Современный футбол существенно изменил функции игроков, а также требования к их тактическим достоинствам и техническому уровню. Повысившаяся быстрота в футболе требует более высокой надежности в исполнении технических приёмов, ряд технических приёмов отмирает, как не пригодная для современных футбольных скоростей, на смену им приходят новые приёмы. Данная программа помогает юным футболистам лучше освоить технические приёмы. Климатические условия нашей страны не позволяют юным

футболистам круглый год заниматься на улице. Данная программа помогает освоить основной компонент игры в футбол – технику владения мячом в школьном спортивном зале. В этот период времени производятся различные соревнования по мини – футболу, где на ограниченном пространстве футболисты должны в доли секунды принимать правильные решения и конечно очень хорошо владеть техникой приёма мяча. Данная программа позволит юным футболистам регулярно тренироваться, а это позволит им добиваться хороших результатов

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Новизна программы.** Новизна состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в футбол. Благодаря тому, что отведено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, это позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

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

**Педагогическая целесообразность программы.** Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы по футболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Систематические занятия футболом улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительная особенность программы.** Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе

**Адресат программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 11 - 16 лет.

**Условия набора учащихся:** Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Юный футболист» принимаются учащиеся, проявляющие интерес к данному виду деятельности, без предварительного отбора, но не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом

**Количество воспитанников:**

Группа 5-7 классов - 12 человек

Группа 8-10 классов – 11 человек

**Объем и срок освоения программы.** Программа «Футбол» рассчитана на один год обучения: 144 учебных часа.

**Форма обучения:** обучение по программе «Футбол» проводится в очной форме. Программа предусматривает проведение занятий - групповое (количество детей в группе 8-15 человек).

**Режим занятий**

Группы 1–144 учебных часов в год, 4 учебных часа в неделю продолжительностью 45 минут.

Группы 2– 144 учебных часа в год, 4 учебных часа в неделю продолжительностью 45 минут.

**Принципы программы:**

Основными принципами планирования занятий по футболу для детей младшего школьного возраста являются:

Предметная сторона обучения должна соответствовать личному опыту ребенка и соотносится с его физическими возможностями;

В обучении техническим приемам и движениям используется принцип от очень простого к простому.

Усвоение технических приемов обращения с мячом осуществляется через показ основных приемов самим тренером.

Умелое сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** укрепление здоровья и подготовка физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

**Задачи программы:****Образовательные задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в беге, ходьбе, смене направления движения.

**Развивающие задачи:**

- заложить и развивать навыки владения футбольным мячом;
- в совершенстве овладеть техникой и тактикой игровых действий;
- развивать навыки видения футбольного поля;
- уметь перестраиваться во время игры.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать чувство коллективизма и ответственности за свои поступки;
- прививать чувство патриотизма к своему городу и нашей стране.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов						Форма контроля
		Всего		Теория		Практика		
		1гр	2гр	1гр	2гр	1гр	2гр	
1.	Международные соревнования по футболу.	1	1	1	1	-	-	Опросы, контрольные испытания
2.	Правила игры в футбол.	5	5	5	5	-	-	Опросы, контрольные испытания
3.	Навыки врачебного контроля.	2	2	2	2	-	-	Опросы, контрольные испытания
4.	Установка и разбор игры.	2	2	2	2	-	-	Опросы, контрольные испытания
5.	ОФП юных футболистов.	28	28	-	-	28	28	Игры, соревнования
6.	СФП юных футболистов.	28	28	-	-	28	28	Игры, соревнования
7	Обучение техники (работа с мячом).	40	40	-	-	40	40	Опросы, контрольные испытания
8	Обучение ТТД	6	6	-	-	6	6	Опросы, контрольные испытания
9	Игры (учебные, контрольные)	28	28	-	-	28	28	Игры, соревнования
10	Судейская практика	4	4	-	-	4	4	Контрольные испытания
Итого		144	144	10	10	134	134	

#### Содержание учебного плана

##### Теоретические занятия.

##### *1. Международные соревнования по футболу.*

Первенство мира по футболу проводится один раз в четыре года. Соревнования сначала проводятся по круговой системе в группах, а затем по олимпийской системе.

Первенство Европы проводится один раз в два года. Соревнования проводятся по той же системе, что и первенство мира, только в них принимает участие меньшее количество европейских государств, победивших в отборочном цикле. Проводятся соревнования клубных команд в лиге чемпионов, а также в кубке УЕФА.

## ***2. Правила игры в футбол.***

Юные футболисты должны досконально знать правила игры в футбол и правильно трактовать жесты судьи на поле.

Если мяч полностью вышел за линию ворот с внешней стороны от стоек ворот или над перекладиной и последним его коснулся игрок нападающей команды, назначается удар от ворот. Мяч, забитый в ворота не посредственно с удара от ворот, не засчитывается. Если игрок, производящий удар от ворот, вновь коснулся мяча после того, как тот выйдет за пределы штрафной площадки, не раньше, чем до него дотронется или им сыграет какой-либо другой игрок, команда соперника получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

Если в своей штрафной площади игрок играет рукой, то судья назначает 11 метровый удар, а игрок получает желтую карточку.

Положения «вне игры» нет, если игрок находится на одной линии с игроками обороны.

За фол последней надежды игрок получает красную карточку и удаляется с поля.

## ***3 Навыки врачебного контроля.***

Юные футболисты должны самостоятельно вести дневник самоконтроля.

Систематический врачебный контроль за юными футболистами является основой достижений в футболе. Измерение артериального давления. Определение частоты пульса.

## ***4. Установка и разбор игры.***

Установка на игру и выполнение этой установки игроками и командой в целом залог успеха в игре. тренер дает установку на игру, а игроки должны точно выполнять эту установку. Огромную роль в достижении успеха играют «стандартные положения». Разнообразие комбинаций при розыгрыше мяча в подобных случаях просто необходимо, и всё это даётся на установке тренером перед началом игры. Если ситуация на поле требует изменений, то тренер делает замены и изменяет тактические действия команды.

Разбор игры один из важнейших компонентов в футболе. Определяются ошибки и просчеты как отдельных футболистов, так и команды в целом. Определяются методы и средства, которые помогут исправить эти ошибки и улучшить качества игры команды.

## **Практические занятия.**

### ***1. ОФП юных футболистов.***

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната, упражнения со штангой: толчки, выпрыгивание, приседания. Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки с подкидного мостика, равновесие при катании на коньках, ведение мяча после кувырков и поворотов.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег на дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за велосипедом, бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров, дозированный бег по пересеченной местности от 10 минут до 1 часа, спортивные игры.

## ***2.СФП юных футболистов.***

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, ускорения, рывки на короткие отрезки с мячом из различных положений, прыжки через л\а барьеры и гимнастические скамейки, рывки за мячом по сигналу тренера, бег за лидером без смены и со сменой направления, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны, на месте и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание мяча, прыжок через барьер и удар по мячу, ведение мяча с кувырком вперед, прием мяча после отскока от гимнастической скамейки, бег с различной частотой шагов, бег с разметкой с точной постановкой ступни, ведение мяча с обводкой партнера, эстафеты с прыжками, передачами, ведением мяча, перемещения партнеров в парах с ведением и передачами мяча.

Упражнения на развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках с мячами, игры с удлинением времени и с ограничением количества касаний мяча, круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная с мячами).

## ***3. Обучение технике владения мячом.***

1. Остановки мяча всеми частями тела:

- остановка мяча ногами в парах на расстоянии 30 метров друг от друга;
- остановка мяча грудью в парах на расстоянии 15 метров друг от друга;
- остановка мяча головой в парах, когда партнер набрасывает мяч на голову руками.

2. Передача мяча головой на месте и в движении:

- игра головой в парах на месте;
- игра головой в парах в движении;
- игра головой на месте группой юных футболистов.

При выполнении этих приемов используется облегченный мяч.

3. Упражнения в совершенствовании подкатов.

- выполнения подкатов при медленном ведении мяча;
- выполнение подкатов при скорости ведения мяча.

#### 4. Удары мяча с лёта.

- удар слёта левой и правой ногами после передачи мяча партнером руками;
- удары мяча слёта с использованием искусственной стенки;
- удары мяча слёта после подачи его ногой партнерам;

#### 5. Розыгрыши стандартных положений:

- разнообразный розыгрыш угловых ударов;
- розыгрыш свободных ударов;
- розыгрыш штрафных ударов;

#### **4. Обучение ТТД**

Юные футболисты должны обладать целым набором ТТД и уметь использовать их в своей практике. Обучение созданию искусственного положения «вне игры», обучение скрытым передачам. Коллективный отбор мяча и прессинг по всему полю и на своей половине. Тактика – тактические игровые действия должны быть настолько отшлифованные, чтобы можно было ещё больше повысить скорость действий, их точность и темп. Некоторые игровые действия могут стать автоматическими, что значительно расширит творческие возможности игроков.

#### **5. Игры.**

Тренировочные игры должны проводиться без зрителей, для того, чтобы сохранить подлинно тренировочный характер. Нельзя проводить тренировочные игры с одной и той же командой, так как такие игры в большинстве случаев не достигают желаемого результата, потому что футболисты слишком хорошо изучили друг друга. Вследствие этого возникают не те реакции, которые нужны в действительном соревновании, и технико-технические игровые действия разучиваются и автоматизируются не так, как это требуется для соревнования. Однако такие игры все же лучше, чем так называемые игры на уменьшенном поле, поэтому надо стараться тренировочные игры проводить против других команд в нормальных условиях, а так же в соответствующих игровых костюмах. Число забитых голов в тренировочных играх не имеет значения. Определительные игровые действия, которые предварительно старательно и многократно разучивались на тренировках, занимают при этом наряду с тактическими задачами первое место. Они предоставляют футболистам единственную возможность тренироваться в максимально приближенных к соревнованиям условиях, испытывать и отрабатывать без риска технико-тактические приемы, что бы их успешно применять в официальных соревнованиях.

#### **6. Судейская практика.**

Уметь:

- провести самостоятельно судейство учебной игры в поле;
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи в поле.

#### 1.4.Планируемые результаты

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
<p>В совершенстве знать все правила игры в футбол, трактовку нарушений во время игры.</p> <p>Какие проводятся международные соревнования по футболу.</p>	<p>В совершенстве владеть техническими приемами:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Остановки мяча всеми частями тела</li><li>✓ Передача мяча головой на месте и в движении</li><li>✓ В совершенстве выполнять подкаты</li><li>✓ Удары мяча с лета</li><li>✓ Разыгрывать стандартные положения.</li></ul>

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических  
условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы»**

**2.1.Календарный учебный график.**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист»:  
- для учащихся первого года обучения начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Число</b>	<b>Месяц</b>	<b>Время проведения занятия</b>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Опросы, контрольные испытания	Урок - беседа			
2	Равномерный бег 8 минут	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок практика -			
3	Обще-развивающие упражнения с мячами.	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
4	Бег 60 метров	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
5	Попеременный бег 8 минут	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
6	Повторный бег 5*20	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
7	Бег по пересеченной местности 12 минут	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
8	Учебная игра в футбол	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
9	Челночный бег 5*15	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
10	Кросс 3000 метров	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
11	Стойка игрока, перемещение	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
12	Удары по неподвижному мячу	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
13	Остановка катящегося мяча	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
14	Ведение мяча по прямой	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
15	Старты из различных положений	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
16	Игра в мини-футбол	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
17	Удар по катящемуся мячу	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
18	Остановка внутренней стороной стопы	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
19	Ведение мяча с изменением направления	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
20	Учебная игра в футбол	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Опросы, контрольные испытания	Урок – беседа			
21	Перемещение переставными шагами боком и спиной	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Опросы, контрольные испытания	Урок – беседа			

			зал					
22	Удар по мячу средней частью подъема	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
23	Остановка мяча подошвой	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
24	Ведение мяча с изменением скорости	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
25	Комбинация по технике движения	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Опросы, контрольные испытания	Урок – беседа			
26	Игра в футбол по упрощенным правилам	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
27	Совершенствование технических элементов	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
28	Совершенствование ударов по мячу	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
29	Ведение мяча без сопротивления защитника	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
30	Удары по воротам	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
31	Игра вратаря	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
32	Тактика свободного нападения	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Опросы, контрольные испытания	Урок – беседа			
33	Позиционное нападение	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок практика -			

			зал					
34	Комбинация из освоенных элементов	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Опросы, контрольные испытания	Урок – беседа			
35	Удар по воротам на точность	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
36	Игра по упрощенным правилам	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
37	Совершенствование технических элементов	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
38	Перехват мяча	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
39	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2 с атакой	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
40	Удар по мячу внешней частью подъёма	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
41	Совершенствование ведения мяча	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
42	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
43	Учебная игра в футбол	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
44	Соревнования по мини-футболу	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
45	Удар по воротам в цель	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
46	Комбинация из усвоенных элементов	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Опросы, контрольные испытания	Урок – беседа			
47	Комбинации из элементов владения мячом	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Опросы, контрольные испытания	Урок – беседа			
48	Тактика свободного нападения	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
49	Совершенствование тактических действий	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
50	Игра вратаря	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
51	Удар по мячу различными способами	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
52	Удар по мячу серединой лба	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
53	Двухсторонняя игра в футбол	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
54	Совершенствование технических элементов	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
55	Вбрасывание мяча шагом	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
56	Удары по мячу головой	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
57	Удары по летящему мячу	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
58	Комбинация из освоенных элементов	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
59	Позиционное нападение	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
60	Тактика свободного нападения	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
61	Игры. Игровые задания	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
62	Равномерный бег 12 минут	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
63	Кросс 2000 метров	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
64	Соревнования по футболу	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
65	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
66	Ускорение 5*30	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
67	Бег по пересеченной местности	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
68	Повторный бег 3*15	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
69	Совершенствование технических элементов	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный	Игры, соревнования	Урок - практика			

			зал					
70	Выполнение КДП	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
71	Учебная игра в футбол	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
72	Развитие двигательных качеств	2	Ленинский филиал МБОУ «Новопокровская СОШ», спортивный зал	Игры, соревнования	Урок - практика			
<b>Итого</b>		<b>144 ч.</b>						

## **2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для занятий с группой требуется:

- мячи футбольные;
- сетка футбольная для ворот;
- футболка; - трусы футбольные;
- бутсы;
- костюм тренировочный;
- гетры футбольные;
- перчатки вратарские;

Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий спортивный инвентарь:

- скакалки;
- гантели и другие гимнастические снаряды;

Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при раздевалке.

Личный инвентарь

- полотенце, мыло и т.д.
- обучающие хранят дома и приносят с собой на каждое занятие в спортивной сумке.

## **2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов

(тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за

успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

## **1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1. При проведении тестирования по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию,



			лет				т				
<b>Для полевых игроков</b>											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30, 0	до 30, 0	до 20, 0	до 20, 0	10, 0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
<b>Для вратарей</b>											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Занятия проводятся в форме бесед и учебно - тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся

**Основная форма** подведения итогов являются выступления на соревнованиях, сдача нормативов

**Материально-техническая база школы  
для обеспечения занятий по программе «Футбол»**

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьном стадионе.

Спортивный зал полностью соответствует требованиям.

С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- скакалки
- футбольные мячи
- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- гири, гантели
- стойки для обводки мячей
- набивные мячи и т. д.

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**для педагога.**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп

6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантिलеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.



