



Рассмотрено  
Руководитель МО ПДО  
 / А.Г. Васянова /  
Протокол от 25.08.2020 г. № 1

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер»  
Приволжского района г.Казани  
 / А.Г. Васянова /  
«26» августа 2020г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер»  
Приволжского района г.Казани  
 / А.Г. Урманчеева /  
Приказ от 27.08.2020 г. № 258



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Футбол»**  
МБОУ «Лицей №78 «Фарватер»  
Приволжского района г. Казани

Набиева Ленара Ринатовича  
педагога дополнительного образования  
2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер»  
Приволжского района г.Казани  
Протокол от 27.08.2020г. № 1

## **Пояснительная записка**

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по футболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в футбол.

Рабочая программа спортивной секции «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 4-7 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

### **Целесообразность и актуальность.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются футболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по футболу. Занятия в спортивной секции футбола проводятся с сентября по май во внеучебное время 3 раза в неделю по 1,5 часа (или 2 академических часа) на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции футбола посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Дополнительная образовательная программа, имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с детьми в общем или дополнительном образовательном учреждении, в том числе и для реализации Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям футболом и общей культуры личности подрастающего поколения.

**Актуальность** данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать эта дополнительная образовательная программа.

**Новизна** программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами игры с мячом и футбола, а так же привить у ребенка интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры в футбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

**Педагогическая целесообразность** данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции футбола в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от

изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий футболом.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—оздоровительные занятия с элементами игры в футбол, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачами программы являются:**

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
2. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
3. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения
4. Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.
5. Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих футболистам.
6. Развитие ловкостных двигательных качеств школьника.
7. Отбор перспективных учащихся в спортивные секции. Возраст детей участвующих в реализации данной программы с 1 по 4 класс. Формы занятий используемые в процессе реализации программы: беседы, занятия соревновательного, спортивно-рекреационного, игрового типа. Режим занятий: Занятия проводятся раз в неделю в течении учебного года.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах. Преимущественное двигательное качество футболиста — ловкость. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитие ловкости будет испытывать трудности. Для этого и создана эта дополнительная образовательная программа, чтобы как можно раньше увидеть в ребенке качества, присущие футболисту и развивать их.

### **Этапы реализации программы.**

**Первый этап** («предварительной подготовки» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, мини-футбол.

**Второй этап** («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики футбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-футбол, футбол).

**Третий этап** («начальная спортивная специализация» 3 год обучения посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к футболу.

**Четвёртый этап** («спортивное совершенствование» 4 год обучения предусматривает участие в различных соревнованиях.

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития футбола.

Характеристика футбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена футболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику футбола составляют специальные технические приемы: передвижения, передачи, обводки, удары по мячу.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка футболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в футбол и способы их выполнения.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в футбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

9. Специальная физическая подготовка.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития футбола. Характеристика футбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена футболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику футбола составляют специальные технические приемы.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка футболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в футбол и способы их выполнения.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,

- командные действия.

7. Правила игры в футбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

9. Специальная физическая подготовка.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития футбола. Характеристика футбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена футболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику футбола составляют специальные технические приемы.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка футболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Тактика нападения и тактика защиты.

7. Правила игры в футбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Методы и формы обучения**

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, общеподготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-метод упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в футбол по

	правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Форма и режим занятий**

- 1 год обучения – 3 раза в неделю по 1,5 часа (153 часа в год)
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 1,5 часа (153 часа в год)
- 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (204 часа в год)
- 4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (204 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории футбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Сформированное положительное отношение к систематическим занятиям футболом. Высокий уровень взаимоотношений в команде. Развитое чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.

Понимание роль футбола в укреплении здоровья. Умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

Иметь представление об истории развития футбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма; технически правильно выполнять двигательные действия в футболе; играть в футбол по правилам; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;- умение контролировать психическое состояние.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

### **Контрольные испытания**

#### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения для развития быстроты ответных реакций. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.)

Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.

«Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс)

до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

### **Техническая подготовка**

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча. Обманные движения (финты).

### **Тактическая подготовка**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа остановки мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: остановка летящего мяча после паса или уход от опеки соперником. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество

## Календарно-тематическое планирование

Название раздела	Кол-во часов	Содержание программы занятия	Формы организации и виды деятельности	Планируемые результаты и способы их проверки
<b>Раздел 1. Теоритические знания – 20 часов</b>				
Тема 1.1 Структура футбола	5	Понятие об обучении и тренировки в футболе. Классификация упражнений, применение в учебно-тренировочном процессе по футболу. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.	Теоретическое занятие	<p><b>Познавательные:</b> Получают знания о футбольной тренировке. О важности соблюдения режима дня, планировании тренировочного процесса. О видах упражнений, направленных на различные функции организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения теории о структуре тренировочного процесса и его значимости.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Описывают технику выполнения специальных упражнений, усложнения в упражнениях, выполнение футбольных приемов.</p> <p><b>Личностные:</b> Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Способы проверки:</b> тестирование</p>
Тема 1.2 Правила футбола	15	Судейские жесты. Основные правила игры. Положения о	Теоретическое занятие	<p><b>Познавательные:</b> Получают знания о футбольных соревнованиях и</p>

		соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.		способах их проведения. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения тренировочного процесса, и его значимости. <b>Регулятивные:</b> Описывают виды соревнований, судейские жесты и приемы, развитие качеств, необходимых спортсмену для совершенствования игры в футбол. <b>Личностные:</b> Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <b>Способы проверки:</b> тестирование
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Раздел 2. Практические занятия – 103 часа**

Тема 2.1 Общая физическая подготовка	53	Упражнения для развития физических способностей: скоростных силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения для развития быстроты ответных реакций. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и	Практические занятия	<b>Познавательные:</b> Узнают о влиянии спортивных игр на развитие физических способностей человека. Влияние специальных упражнений на развитие физических качеств, необходимых футболисту. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на развитие скоростных, силовых способностей, развитие общей и скоростной выносливости, технических приемов игры в футбол. <b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении
-----------------------------------------	----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.</p> <p>Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>«Полушпагат». Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.</p> <p>Лёгкоатлетические упражнения.</p> <p>Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.</p>		<p>поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения специальных упражнений футболиста. Дозировать тренировочный процесс. Регулировать нагрузку для развития определенных физических качеств футболиста.</p> <p><b>Способ проверки:</b> контрольные нормативы. (Приложение 1)</p>
<p><b>Тема 2.2. Специальная техническая подготовка – 40 часов</b></p>				

<p>Тема 2.2.1 Техника игры в футбол.</p>	<p>20</p>	<p>Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Получают знания о способах техники игры в футбол.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения технического приема. Описывают технику передачи мяча, ударов по мячу, отбора мяча. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 2)</p>
<p>Тема 2.2.2 Техника передвижения.</p>	<p>20</p>	<p>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Описывают технику передвижения а различных игровых ситуациях, выбор позиции, прием и остановки мяча, действия с мячом при защите и формулируют причины для применение командных защитных действий.</p> <p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут правильно оценить</p>

	<p>мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча –</p>		<p>игровую ситуацию. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники передвижения с мячом и без мяча.</p> <p><b>Познавательные:</b> Получат знания о технике передвижений, удара по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведения мяча, применении обманных действий.</p> <p><b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 3)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.</p>		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Тема 2.3. Тактическая подготовка – 10 часов**

<p>Тема 2.3.1 Тактика нападения</p>	<p align="center">5</p>	<p>Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Получают знания о способах тактики нападения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> смогут научиться самостоятельно описывать тактические действия в игре и способы их применения. Описывают тактические действия при организации атак, контратак. Описывают тактические действия индивидуального, группового и командного характера, осваивают их самостоятельно.</p> <p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Воспитывают командный дух, игру в команде.</p> <p><b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 3)</p>
---------------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).</p>		
<p>Тема 2.3.2 Тактика защиты</p>	5	<p>Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Описывают тактику как лишить соперника мяча, индивидуальная опека, выбор позиции при различных ситуациях, формулируют причины для применения командных защитных действий.</p> <p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Проявляют индивидуальные качества и работу в команде.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения тактических действий в защите.</p> <p><b>Познавательные:</b> Получают знания о тактике защиты, применении тактических приемов защиты в зависимости от</p>

				<p>игровой ситуации, командных и групповых технических приемах игры.</p> <p><b>Способ проверки:</b> специальные контрольные нормативы (Приложение 3)</p>
<b>Раздел 3. Соревновательная деятельность – 30 часов</b>				
Участие в соревнованиях и товарищеских встречах	30	Участие в районных соревнованиях по футболу среди юношей в рамках Спартакиады школьников Приволжского района.	Соревнования, практические занятия	<p><b>Личностные:</b> Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Вырабатывают целенаправленность, волю к победе, дисциплинированность и стойкость во время соревновательной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Воспитывают значимость индивидуальных качества и работу в команде.</p> <p><b>Способ проверки:</b> анализ и разбор результатов игры.</p>