

МКУ «Управление образования исполнительного комитета  
Азнакаевского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Азнакаево» РТ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» августа 2022 года  
протокол № 1

Директор МБОУ «СОШ №1 г.Азнакаево»



**Дополнительная общеобразовательная программа  
Спортивно оздоровительной направленности  
«Футбол»**

возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Газизова Гузелия Акдасовна  
педагог дополнительного  
образования

г. Азнакаево, 2022

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа по футболу составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Азнакаево» РТ.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы состоит** в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

#### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

**Отличительные особенности программы** данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 1 год.

Данная программа предназначена для детей **возраста** 10– 18 лет.

**Режим занятий:**

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки — не более 3 часов;

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - овладение теоретическими знаниями и навыками;
  - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**Учебный план.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	3	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	29	18	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	103	6	85	практическая работа
4	Техническая подготовка.	159	6	150	зачет
5	Тактическая подготовка.	114	6	134	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	6	-	6	зачет
7	Соревнования.	9	-	9	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	9	-	9	Практическая работа
	Итого	432	39	297	

### 3. Содержание программы.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. **Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	16.00-18.30	теория практика	3	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал	Текущий
2	сентябрь	5	16.00-18.30	теория практика	3	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
3	сентябрь	6	16.00-18.30	теория практика	3	Правила игры. Защита	спортзал	Соревнования
4	сентябрь	7	16.00-18.30	практика	3	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
5	сентябрь	10	16.00-18.30	практика	3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
6	сентябрь	12	16.00-18.30	практика	3	Игровое поле. Маневрирование.	спортзал	Соревнования.
7	сентябрь	13	16.00-18.30	практика	3	Закрепление быстрого нападения.	спортзал	Соревнования
8	сентябрь	14	16.00-18.30	теория практика	3	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Соревнования.
9	сентябрь	17	16.00-18.30	практика	3	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Текущий



10	сентябрь	19	16.00-18.30	практика	3	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	спортзал	Текущий
11	сентябрь	20	16.00-18.30	практика	3	Закрепление резаных ударов.	спортзал	Соревнования
12	сентябрь	21	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
13	сентябрь	24	16.00-18.30	Теория практика	3	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Текущий
14	сентябрь	26	16.00-18.30	практика	3	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Соревнования.
15	сентябрь	27	16.00-18.30	практика	3	Удар по опускающемуся мячу через голову.	спортзал	Соревнования
16	сентябрь	28	16.00-18.30	практика	3	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
17	октябрь	1	16.00-18.30	Теория практика	3	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
18	октябрь	3	16.00-18.30	практика	3	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
19	октябрь	4	16.00-18.30	практика	3	Закрепление удара носком.	спортзал	Соревнования
20	октябрь	5	16.00-18.30	практика	3	Закрепление удара серединой подъёма	спортзал	Текущий

21	октябрь	8	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	спортзал	Контрольно- переводные нормативы по этапам подготовки
22	октябрь	10	16.00-18.30	Теория практика	3	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
23	октябрь	11	16.00-18.30	практика	3	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
24	октябрь	12	16.00-18.30	практика	3	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
25	октябрь	15	16.00-18.30	практика	3	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
26	октябрь	17	16.00-18.30	Теория практика	3	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно- переводные нормативы по этапам подготовки
27	октябрь	18	16.00-18.30	практика	3	Удар-откидка мяча подошвой.	спортзал	Соревнования
28	октябрь	19	16.00-18.30	Теория практика	3	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
29	октябрь	22	16.00-18.30	практика	3	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
30	октябрь	24	16.00-18.30	практика	3	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
31	октябрь	25	16.00-18.30	практика	3	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования

32	октябрь	26	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
33	октябрь	29	16.00-18.30	Теория практика	3	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
34	октябрь	31	16.00-18.30	практика	3	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
35	ноябрь	1	16.00-18.30	практика	3	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
36	ноябрь	2	16.00-18.30	практика		Закрепление удара пяткой.	спортзал	Текущий
37	ноябрь	5	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
38	ноябрь	7	16.00-18.30	Теория практика	3	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
39	ноябрь	8	16.00-18.30	Практика	3	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
40	ноябрь	9	16.00-18.30	практика	3	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
41	ноябрь	12	16.00-18.30	практика	3	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
42	ноябрь	14	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней	спортзал	Соревнования

						стороной стопы.		
43	ноябрь	15	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
44	ноябрь	16	16.00-18.30	Теория практика	3	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
45	ноябрь	19	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
46	ноябрь	21	16.00-18.30	практика	3	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования
47	ноябрь	22	16.00-18.30	практика	3	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Соревнования
48	ноябрь	23	16.00-18.30	практика	3	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования
49	ноябрь	26	16.00-18.30	Теория практика	3	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
50	ноябрь	28	16.00-18.30	практика	3	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
51	ноябрь	29	16.00-18.30	практика	3	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
52	ноябрь	30	16.00-18.30	практика	3	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования

53	декабрь	3	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
54	декабрь	5	16.00-18.30	практика	3	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
55	декабрь	6	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
56	декабрь	7	16.00-18.30	Теория практика	3	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
57	декабрь	10	16.00-18.30	практика	3	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
58	декабрь	12	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
59	декабрь	13	16.00-18.30	практика	3	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
60	декабрь	14	16.00-18.30	Теория практика	3	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
61	декабрь	17	16.00-18.30	практика	3	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования

62	декабрь	19	16.00-18.30	практика	3	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
63	декабрь	20	16.00-18.30	практика	3	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
64	декабрь	21	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
65	декабрь	24	16.00-18.30	Теория практика	3	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
66	декабрь	26	16.00-18.30	практика	3	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
67	декабрь	27	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
68	декабрь	28	16.00-18.30	практика	3	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
69	декабрь	31	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
70	январь	2	16.00-18.30	Теория практика	3	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Соревнования
71	январь	3	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования

72	январь	4	16.00-18.30	практика	3	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Текущий
73	январь	7	16.00-18.30	практика	3	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	спортзал	Соревнования
74	январь	9	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Текущий
75	январь	10	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «уходом».	спортзал	Соревнования
76	январь	11	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
77	январь	14	16.00-18.30	Теория практика	3	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
78	январь	16	16.00-18.30	практика	3	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
79	январь	17	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Соревнования
80	январь	18	16.00-18.30	практика	3	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал	Соревнования
81	январь	21	16.00-18.30	Теория практика	3	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	спортзал	Соревнования

						Закрепление подстраховки.		
82	январь	23	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
83	январь	24	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование подстраховки.	спортзал	Соревнования
84	январь	25	16.00-18.30	Теория практика	3	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
85	январь	28	16.00-18.30	практика	3	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
86	январь	30	16.00-18.30	практика	3	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
87	январь	31	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
88	февраль	1	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
89	февраль	4	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
90	февраль	6	16.00-18.30	Теория практика	3	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Соревнования



91	февраль	7	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
92	февраль	8	16.00-18.30	практика	3	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Соревнования
93	февраль	11	16.00-18.30	практика	3	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	спортзал	Соревнования
94	февраль	13	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал	Текущий
95	февраль	14	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
96	февраль	15	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
97	февраль	18	16.00-18.30	Теория практика	3	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Соревнования
98	февраль	20	16.00-18.30	практика	3	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Соревнования
99	февраль	21	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
100	февраль	22	16.00-18.30	практика	3	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Текущий
101	февраль	25	16.00-18.30	Теория практика	3	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам

								подготовки
102	февраль	27	16.00-18.30	практика	3	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
103	февраль	28	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
104	март	1	16.00-18.30	практика	3	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
105	март	4	16.00-18.30	Теория практика	3	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
106	март	6	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Текущий
107	март	7	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
108	март	11	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
109	март	13	16.00-18.30	Теория практика	3	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
110	март	14	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
111	март	15	16.00-18.30	практика	3	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
112	март	18	16.00-18.30	практика	3	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
113	март	20	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Текущий

114	март	21	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
115	март	22	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
116	март	25	16.00-18.30	Теори практика	3	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
117	март	27	16.00-18.30	практика	3	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
118	март	28	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
119	март	29	16.00-18.30	практика	3	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Текущий
120	апрель	1	16.00-18.30	практика	3	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Текущий
121	апрель	3	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
122	апрель	4	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
123	апрель	5	16.00-18.30	Теория практика	3	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
124	апрель	8	16.00-18.30	практика	3	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
125	апрель	10	16.00-18.30	практика	3	Закрепление отбора мяча перехватом.	спортзал	Текущий

126	апрель	11	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
127	апрель	12	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование отбора мяча перехватом.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
128	апрель	15	16.00-18.30	Теория практика	3	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
129	апрель	17	16.00-18.30	практика	3	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
130	апрель	18	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
131	апрель	19	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Текущий
132	апрель	22	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
133	апрель	24	16.00-18.30	Теория практика	3	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Соревнования
134	апрель	25	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
135	апрель	26	16.00-18.30	практика	3	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Текущий

						мяча.		
136	апрель	29	16.00-18.30	практика	3	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Соревнования
137	май	2	16.00-18.30	практика	3	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Соревнования
138	май	3	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Текущий
139	май	6	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
140	май	8	16.00-18.30	Теория практика	3	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	спортплощадка	Соревнования
141	май	10	16.00-18.30	практика	3	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	спортплощадка	Соревнования
142	май	13	16.00-18.30	практика	3	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	спортплощадка	Соревнования
143	май	15	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового	спортплощадка	Текущий

						поля, «игра в одно касание».		
144	май	16	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание».	спортплощадка	Соревнования
145	май	17	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля, «игра в одно касание».	спортплощадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
146	май	20	16.00-18.30	Теория практика	3	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощадка	Текущий
147	май	22	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощадка	Соревнования
148	май	23	16.00-18.30	практика	3	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощадка	Соревнования
149	май	24	16.00-18.30	практика	3	Промежуточная итоговая аттестация	спортплощадка	Итоговое контрольное тестирование
150	май	27	16.00-18.30	практика	3	Игра футбол	спортзал	Соревнования
151	май	29	16.00-18.30	практика	3	Комбинационная игра футбол	спортплощадка	Соревнования
152	май	30	16.00-18.30	практика	3	Игра футбол	спортплощадка	Соревнования
153	май	31	16.00-18.30	практика	3	Игра футбол	спортплощадка	Соревнования

## 5. Диагностический инструментарий

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
										22		
										0		
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9

		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

## **6. Методическое обеспечение программы**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.



### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

### **7.Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованием чтобы реализовывать проведение секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованием. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-дополнительного образования

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ** - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- 1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
- 2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- 3.Контрольные и товарищеские игры.
- 4.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа

### **.ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

#### **Будут знать:**

работу сердечнососудистой системы,

понятие о телосложении человека;

Основные правила игры в футбол.

Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей;

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Будут уметь:** выполнять передачу партнеру. Передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника:

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом..

Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре .

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотам с расстояния 11 м.;

удары со средних и дальних дистанций;•

удары по воротам после ведения;•

передачи мяча в парах•

передачи мяча в движении;•;

обводка стоек;•

штрафной удар.•

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:•

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;
2. утверждение здорового образа жизни;
3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. овладение основами футбола;
5. отбор способных к занятиям футболу детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

### Список литературы, используемый педагогом

1. В.И.Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
  2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
  5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
  6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г
- <http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>
- [http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)