



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

**Направленность** – физкультурно-спортивная. Программа разработана для оздоровления и физического развития детей школьного возраста (10 – 17 лет) путем обучения их игре в «футбол». Программа способствует развитию кругозора, знакомит с историей футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире футбола.

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. Занимаясь по программе, дети активно участвуют в соревнованиях и турнирах по футболу.

**Актуальность.** Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приобщает школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно

выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение обучающимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям. В своей методике педагог использует индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора заданий разного уровня сложности, от начального уровня до продвинутого. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью воспитанника на занятии.

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа создана с учетом новых требований к дополнительным общеразвивающим программам. Программа отличается от школьных программ. Направлена на развитие игры по футболу, на социализацию личности, на здоровый образ жизни.

#### **Педагогическая целесообразность.**

С помощью учебных занятий объединения «футбол» можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- От простого к сложному,
- От частного к общему,
- Использование технологий личностно-ориентированного

подхода в обучении.

### **Адресат программы.**

Возраст учащихся 10 – 17 лет.

В объединение принимаются учащиеся по заявлению родителей или законных представителей.

**Объем и срок освоения программы** – 36 недель за курс обучения, 72 часа в год, 2 часа в неделю.

**Уровень программы** – стартовый.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах: 10-12 лет, 13-14 лет; 15-17 лет; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, практические занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования, турниры.

**Особенности образовательного процесса.**

Основной формой является учебное занятие. Оно приводится по общепринятой структуре согласно расписанию.

Продолжительность занятий детей с 10 до 17 лет: 1 занятие 2 раза в неделю по 45 минут.

Во время обучения учащиеся будут иметь представление о правилах игры по футболу. К концу учебного года научатся играть по правилам. Получив начальные знания и умения, учащийся может перейти на последующий год обучения для совершенствования игры в футбол, а также использовать свои знания в других спортивных кружках.

#### **1.1. Цель и задачи программы**

**Цель** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом; обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию. В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивают мышление, память, внимание, наблюдательность, строгую последовательность рассуждений.

**Задачи:**

*образовательные* – ознакомить с принципами здорового образа жизни, ознакомить детей с принципами и правилами игры, ознакомить с правилами

поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях, научить основам тактики и техники игры в футбол, обучить игре в футбол, ознакомить детей с правилами проведения соревнований по футболу, обучить правилам восстановления организма после тренировок, ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции, научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, выявление способностей занимающихся, обучить знаниям теоретических сведений о футболе, ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры в футбол.

**личностные**– прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у обучающихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности, воспитание волевых и моральных качеств.

**метапредметные**– развивать навыки групповой работы, развивать физические процессы, память, внимание, умения производить логические операции, развивать качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность и т.д.), воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению цели.

## **1.2. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Воспитательная работа в рамках программы направлена на развитие содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей. В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его физических и творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в «футбол».

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в соревнованиях, турнирах, мастер-классах различного уровня, направленных на формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в футбол. Предполагается, что в результате проведения мероприятий будет достигнут

высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

#### 1.4. Содержание программы.

##### Учебный план

| №  | Наименование раздела, темы   | Всего часов | Аудиторные часы |           | Форма аттестации/<br>контроля |
|----|--|-------------|-----------------|-----------|-------------------------------|
|    |  |             | теория          | практика  |                               |
| 1. | Вводное занятие.<br>Инструктажи по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. | 1           | 1               | -         | Опрос,<br>анкетирование       |
| 3. | История возникновения футбола.<br>Основные правила.  | 2           | 1               | 1         | Опрос,<br>анкетирование       |
| 4. | Базовая техника футбола.   | 15          | 2               | 13        | Тестирование                  |
| 5. | Базовая тактика футбола.   | 15          | 2               | 13        | Тестирование                  |
| 6. | Здоровый образ жизни спортсмена.   | 2           | 2               | -         | Педагогическое<br>наблюдение  |
| 7. | Общеразвивающие занятия.   | 14          | 1               | 13        | Педагогическое<br>наблюдение  |
| 8. | Тренировочные занятия.   | 19          | 2               | 17        | Педагогическое<br>наблюдение  |
| 9. | Итоговое занятие.  | 4           | 2               | 2         | Контрольное<br>тестирование   |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>72</b>   | <b>13</b>       | <b>59</b> |                               |

#### Содержание учебного плана

##### Вводное занятие (1 ч.).

##### Инструктажи по технике безопасности

##### Физическая культура и спорт в России

Проведение инструктажей по технике безопасности в образовательном учреждении, во время проведения занятий в спортивном зале, стадионе, спортплощадке, в кабинете, знакомство с инвентарем. Правила поведения во время занятий. Набор в группу. Общение с воспитанниками.

Организационные моменты. Ознакомление с правилами поведения в кружке «Футбол для начинающих», правилами техники безопасности. Меры обеспечения безопасности. Входная диагностика. Терминология.

### **История возникновения футбола (2 ч.)**

Футбол. Особенности игры. Спортивное оборудование для игры в футбол. Возникновение игры. Макет игры.

#### *Практическая часть*

Просмотр фото и видеоматериалов. Ознакомление с макетом. Обсуждение игры на макете.

### **Базовая техника футбола (15 ч.)**

Ознакомление с техникой выполнения ударов по воротам, ведения мяча, передачи мяча.

#### *Практическая часть*

Тренировочные занятия.

### **Базовая тактика футбола (15 ч.)**

Знакомство с правилами разнообразных комбинаций. Знакомство с правилами тактики игры.

#### *Практическая часть*

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости и выносливости. Тренировочные занятия.

### **Здоровый образ жизни спортсмена (2 ч.)**

Беседы о здоровье.

#### *Практическая часть*

Обсуждение принципов здорового образа жизни.

### **Общеразвивающие занятия (14 ч.)**

Ознакомление с основными видами общеразвивающих упражнений: на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

#### *Практическая часть*

Тренировочные занятия на развитие индивидуальных качеств футболиста.

### **Тренировочные занятия (19 ч.)**

#### *Практическая часть*

Игра на счет.

### **Итоговое занятие (4 ч.)**

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия. Обсуждение планов на лето. Открытое занятие для родителей. Итоговое занятие.

**Теоретические занятия.** Применяемые методы обучения. Беседа,



дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

*Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях в объединении «Футбол».*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Тема 2. История развития футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

*Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки.

*Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Прием снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

*Тема 6. Правила соревнований по футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия.** Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

*Тема 1. Общая физическая подготовка.*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на

шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много-скоки, ходьба в полном приседе и полу-приседе.

*Упражнения для воспитания быстроты.* Повторные пробежки коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 метров на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для воспитания силы.* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для воспитания выносливости.* Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных

мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Подъем и опускание рук с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, опустить руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки опустить.

Вернуться в исходное положение.

7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

*Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

*Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.*

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

*Удары по мячу головой.* Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

*Ведение мяча.* Удар внешней частью подъема.

*Отбор мяча.* Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между фишками, все время меняя направление движения.

4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.

5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.

6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

#### 1. Индивидуальные действия.

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### 2. Командные взаимодействия.

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай — откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

«Квадрат 4x2» – самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях, приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования

технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии, за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

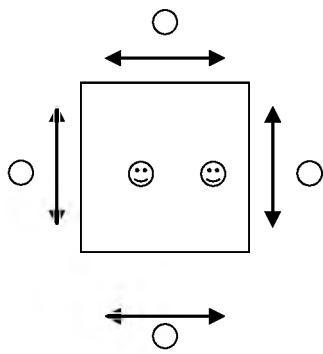
«Треугольник 3х1» - практически напоминает упражнение «Квадрат 4х2», но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

«Шестиугольник 6х2» напоминает «Квадрат 4х2», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упражнении «Квадрат 4х2» добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

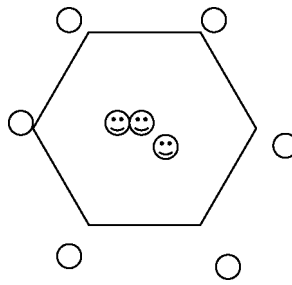
-игрок

-защитник «собачка»

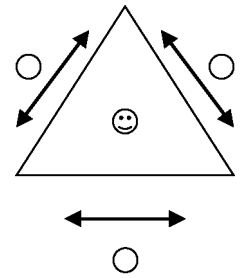




Квадрат 4x2



Шестиугольник 6x2



Треугольник 3x1

**«Удержание мяча»** - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях, приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

**«Удержание мяча с нейтральным игроком»** - помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

**«Защита против нападения»** - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

**«Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний»** - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контор атаку. В конце двусторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

*Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### *Тема 5. Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

#### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

#### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными футболистами носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями, педагогами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют: тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

#### **1.5. Планируемые результаты.**

После прохождения стартового уровня обучающиеся овладевают основами игры в «футбол».

#### ***Личностные результаты***

- обучающиеся овладеют начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

### **Метапредметные результаты**

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;

### **Предметные результаты**

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в футбол на уровне соревнований учреждения и района.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Годовой календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

| Продолжительность учебного года                | Срок реализации программы | Возраст учащихся | Наполняемость группы | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|--|---------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| 36 недель,<br>01.09.2022 г. -<br>31.05.2023 г. | 1 год                     | 10-12 лет        | 20 чел.              | 2 часа                | 72 часа            |
|  |                           | 13-14 лет        | 15 чел.              | 2 часа                | 72 часа            |
|  |                           | 15-17 лет        | 15 чел.              | 2 часа                | 72 часа            |

| Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Продолжительность каникул  | Дата начала и окончания учебных периодов |
|-----------------------|---------------------|--|--|
| 36                    | 72                  | С 22.10 по 31.10.22 г.<br>С 31.12 по 09.01.23 г.<br>С 18.03 по 26.03.23 г.<br>С 01.06 по 01.09.23 г. | 01.09.2022 г. -<br>31.05.2023 г.         |

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - **72** часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 мину. Недельная нагрузка на одну группу **2** часа. Занятия проводятся **2** раза в неделю.



## 2.2. Условия реализации программы

В зимний период занятия проводятся в оборудованном, светлом, хорошо проветриваемом спортивном зале, освещение дневное и искусственное, имеется спортивное оснащение. Помещение с центральным отоплением, с душевыми, раздевалкой.

Теоретические и практические занятия проводятся с помощью наглядных материалов, ИКТ. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать спортсменов, опытных судей, врачей. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в спортзале или спортивной площадке, стадионе (в весенне-осенний период). Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных соревнованиях, школьных праздниках.

**Кадровое обеспечение** – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### Материально-техническое обеспечение:

| №  | Наименование оборудования                | Количество |
|----|--|------------|
| 1. | Ворота футбольные уменьшенные переносные | 4          |
| 2. | Мяч футбольный                           | 10         |
| 3. | Мячи мини-футбольные соревновательные    | 10         |
| 4. | Манишка (2 цвета по 14 шт.)              | 28         |
| 5. | Свисток                                  | 3          |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 6.  | Секундомер                                       | 2  |
| 7.  | Фишки (конусы)                                   | 25 |
| 8.  | Корзины для мячей                                | 1  |
| 9.  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | 5  |
| 10  | Скамейка гимнастическая (2 м)                    | 2  |
| 11. | Гантели массивные (1 кг)                         | 20 |
| 12. | Скакалка   | 1  |
| 13. | Утяжелитель для ног                              | 6  |
| 14. | Утяжелитель для рук                              | 6  |
| 15. | Сетка для переноски мячей                        | 2  |

## **2.2. Формы аттестации и контроля.**

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, контрольно нормативы, тестирование, показательные выступления и соревнования. С обучающимися, которые начинают обучение по программе, проводится входная диагностика (тестирование) для выявления уровня умений и навыков. Также проводится промежуточная аттестация по итогам изучения разделов и тем программы. Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года.

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

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, муниципальных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

**Оценочные материалы.** Контрольные нормативы даны в приложении к программе №2, № 3.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником 1 раз в год.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение

учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

### **Знания и умения оцениваются по уровням.**

#### **Высокий:**

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- самостоятельное выполнение, применяет полученные знания в комплексе.

#### **Средний:**

- знания по футболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны педагогом;
- ошибочная подача мяча.

#### **Допустимый:**

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

Не отработаны правила подачи мяча.

#### ***При работе с обучающимися решаются следующие задачи:***

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим

физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Методическое обеспечение включает в себя:**

#### **1. Особенности организационного процесса**

Занятия проводятся в очной форме, 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся.

С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

**2. Методы обучения** – методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, дискуссия, лекция;
- наглядные: использование ИКТ, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические: тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в формате соревнований.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация; просмотр видео материалов, мастер-классов, посещение соревнований для повышения общего уровня развития учащихся);
- частично-поисковый;
- исследовательский:
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к соревновательным);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**3. Методы воспитания** – поощрение, мотивация, стимулирование,

упражнения, контроль и самоконтроль.

4. **Формы организации образовательного процесса** – очная.

5. **Формы организации учебного занятия**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом на демонстрационной доске, сеанс одновременной игры, турниры внутри группы. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько различаться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления. К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительного консультирования с педагогом). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования.

6. **Педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

7. **Алгоритм учебного занятия**

| №  | Этапы работы   | Содержание этапа<br>(заполняется педагогом)  |
|----|--|--|
| 1. | <b>Организационный момент,</b><br>включает: <ul style="list-style-type: none"><li>• постановку цели, которая должна быть достигнута воспитанниками на данном этапе занятия (что должно быть сделано воспитанниками, чтобы их дальнейшая работа на занятии была эффективной);</li><li>• определение целей и задач, которых педагог хочет достичь на данном этапе занятия;</li><li>• описание методов организации работы обучающихся на начальном этапе, настроя обучающихся на учебную деятельность, предмет и тему занятия (с учетом</li></ul> | Настроить обучающихся на изучение нового материала.<br>Вызвать интерес.<br><br>Взаимные приветствия педагога и обучающихся; проверка внешнего состояния спортивного зала; проверка подготовленности обучающихся к занятию (наличие спортивной формы, спортивной обуви); организация внимания и внутренней готовности с целью быстрого включения обучающихся в спортивный ритм; |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | реальных особенностей класса, с которым работает педагог).  |  |
| 2. | <p><b>Опрос обучающихся по заданному на дом материалу, включает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение целей, которые педагог ставит перед учениками на данном этапе занятия;</li> <li>• определение целей и задач, которых педагог хочет достичь на данном этапе занятия;</li> <li>• описание методов, способствующих решению поставленных целей и задач;</li> <li>• описание критериев достижения целей и задач данного занятия;</li> <li>• определение возможных действий педагога в случае, если ему или обучающимся не удастся достичь поставленных целей;</li> <li>• описание методов и критериев оценивания ответов, обучающихся в ходе вопроса.</li> <li>• описание методов мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе опроса;</li> <li>• описание методов и критериев оценивания ответов, обучающихся в ходе опроса.</li> </ul> | <p>Цель: дать представление обучающимся об игре футбол;</p> <p>устранить в ходе проверки обнаруженные пробелы в знаниях, выяснить степень усвоения заданного на дом материала; определить типичные недостатки в знаниях и их причины; ликвидировать обнаруженные недочеты.</p> <p>Метод: организация индивидуального опроса обучающихся;</p> |
| 3. | Объяснения нового учебного материала. Данный этап   | Цель: организовать и направить познавательную деятельность   |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  | <p>предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановку конкретной учебной цели перед обучающимися (какой результат должен быть достигнут обучающимися на данном этапе занятия);</li> <li>• Определение целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном этапе занятия;</li> <li>• Изложение основных положений нового учебного материала, который должен быть освоен обучающимися;</li> <li>• описание критериев определения уровня внимания и интереса обучающихся к излагаемому педагогом учебного материала</li> </ul> | <p>обучающихся на усвоение нового материала;</p> <p>Познакомить обучающихся с понятием «футбол»;</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. дать общее представление о «футболе»;</li> <li>2. воспитание воли, настойчивости и воли к победе.</li> </ol> <p>Организация внимания обучающихся на основных моментах нового учебного материала.</p> <p>Демонстрация на личных примерах с комментариями.</p> |
| <p><b>4.</b></p> | <p><b>Использование здоровьесберегающих технологий</b></p>   | <p>Проведение комплекса упражнений по исправлению дефектов осанки.</p> <p>Выполнение физических упражнений, направленных на профилактику нарушения зрения; предварительный инструктаж по технике безопасности.</p>   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5. | <p><b>Закрепление нового учебного материала,</b> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановку конкретной учебной цели перед обучающимися (какой результат должен быть достигнут обучающимися на данном этапе занятия);</li> <li>• определение целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном этапе занятия;</li> <li>• описание критериев, позволяющих определить степень усвоения воспитанниками нового учебного материала.</li> </ul> | <p>Цель: закрепить у обучающихся те знания и умения, которые необходимы для игры в «футбол»; выработать умение оперировать ранее полученными знаниями, решать возникающие задачи и ошибки.</p> <p>Метод: спортивные турниры внутри группы.</p> |
| 6. | <p><b>Задание на дом,</b> включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановку целей для самостоятельной работы обучающихся (что должны сделать воспитанники в ходе выполнения домашнего задания);</li> <li>• определение целей, которые хочет достичь педагог, задавая задание на дом;</li> <li>• определение и разъяснение обучающимся критериев успешного выполнения домашнего задания.</li> </ul>  | <p>Цель: закрепление пройденного материала.</p> <p>Подведения итогов занятия.</p>  |
| 7. | <b>Рефлексия.</b>   |  |

*Дидактические материалы* – дидактические пособия (инструкционные, технологические карты), основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов, таблицы).



### Список литературы.

1. Футбол - твоя игра \ С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.: Российский спорт, 2009. - 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: «СААМ», 2014.
5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. - М.: Физкультура, образование и наука, 2007.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.
7. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
8. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Тера-Спорт, 2011. - 86 стр.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
10. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
11. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. - М.: ФиС, 1984.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1971.
12. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС, 1971.
13. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. - Ростов н/Д: Учитель, 2007.
14. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. - М.: Издательство педагогического общества России, 2006.

#### Сайты:

1. <http://footballtrainer.ru> уроки футбола
2. <https://www.futbologika.com/>
3. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIЕ6>