

Отдел образования администрации муниципального образования Заокский район  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Радуга»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «07» сентября 2016г  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО ДДТ  
(С.Н. Мохова)  
Приказ № 15 от 07.09.2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВЯЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«ФУТБОЛ»**  
(базовый уровень)  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 3 год

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Шит С.И.

п. Заокский  
2016

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» относится к базовому уровню, имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с соблюдением директивных документов Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоевывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития подрастающего поколения. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает и интеллектуальные способности.

Молодежь формирует свой стиль жизни. Необходимо, чтобы занятия физкультурой и спортом, как важный фактор здорового образа жизни, стали одной из основ формирования личности молодого человека, его самовоспитания и самосовершенствования, содействовали его социальной адаптации.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре.

Поэтому одной из важнейших задач дополнительного образования является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в объединениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Футбол позволяет удовлетворить потребность учащихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игр, развивает самостоятельность тактических, индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у

играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к играм. Эти особенности спортивной игры создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля своих действий, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе выше перечисленного у учащихся поведенческих установок, футбол, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир учащегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься игровыми видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Впервые программа по футболу разработана для проведения общефизической подготовки детей. Содержание программы предусматривает планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, большое количество учебных часов отводится на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в футболе.

#### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа способствует формированию у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Также решается проблема занятости свободного времени детей.

#### **Практическая значимость**

Данная программа должна помочь сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Содержание программы направлено на формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активное вовлечение их в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

**Отличительная особенность** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств. Расширяется кругозор и интерес учащихся к данному виду спорта.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 17 лет. Набор в группу проводится на принципах добровольности при отсутствии медицинских противопоказаний.

Группа *первого года обучения* формируется из учащихся в возрасте 12-15 лет. Для успешного освоения уровня программы оптимальное количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Группа *второго года обучения* формируется из учащихся в возрасте 13-16 лет, усвоивших содержание первого года обучения. Для успешного освоения уровня программы оптимальное количество учащихся в группе – 10-15 человек.

Группы *третьего года обучения* формируются из учащихся в возрасте от 14-17 лет, усвоивших содержание второго года обучения. Для успешного освоения уровня программы оптимальное количество учащихся в группе – 8-15 человек.

Учащиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, по результатам входной диагностики могут быть зачислены непосредственно на второй год обучения.

При планировании учебно-тренировочной работы в группах учитываются психофизиологические особенности учащихся подросткового возраста.

Подростковый возраст является одним из главных периодов роста и формирования организма; в это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем. Отличительной анатомической чертой организма подростка является опережающий рост костей его скелета, сравнительно с его мышечной самой. И хотя в организме человека к этому возрасту уже имеются зоны известного окостенения, в целом опорно-двигательный аппарат подростка представляет собой легко деформируемую систему. В возрасте 13-16 лет заканчивается окончательное формирование всех элементов суставов.

Юные футболисты готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы, возраст с 11 до 14 лет является самым благоприятным для освоения разнообразных и сложных по форме движений.

Особенности развития сердечно-сосудистой системы и начало интенсивной деятельности желёз внутренней секреции приводят к некоторым временным нарушениям в деятельности нервной системы подростка. У подростков может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, которые иногда выражаются в склонности к бурным и резким реакциям типа аффектов.

Учитывая данные о наиболее благоприятном сочетании и последовательности применения упражнений для воспитания физических качеств, в начале основной части занятия предусмотрены упражнения для воспитания быстроты. В зависимости от конкретных задач занятия силовые упражнения в отдельных случаях могут выполняться раньше скоростных.

В подростковом возрасте происходит становление нравственно-волевых качеств личности, общетрудовых знаний и умений, способствующих проявлению самостоятельности, инициативы, познавательной и творческой активности. В подростковом возрасте формирование нравственных убеждений, происходит под влиянием окружающей среды (семьи, товарищей и др.), в процессе учебно-воспитательной работы. Стремление к самоутверждению, желание стать личностью, добиться общественного признания вызывают у подростка внутренний порыв духовных сил. Он

ощущает потребность действовать.

### ***Объем и срок освоения программы***

Срок освоения программы – 3 года, что составляет 540 часов, необходимых для освоения программы на весь период обучения.

Кроме того для подготовки вратарей программой предусмотрены индивидуальные занятия, в количестве 180 часов за весь период обучения.

Содержание программы *первого года обучения* предусматривает знакомство с правилами игры, овладение начальными навыками игры в футбол, технико-тактическими приёмами, общефизическая подготовка.

Содержание программы *второго года обучения* направлено на дальнейшее развитие физических качеств, технико-тактических навыков игры.

Содержание программы *третьего года обучения* направлено на совершенствование физических качеств, навыков и умений игры.

***Форма обучения*** - очная.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Обучение проводится в разновозрастных группах. Состав группы – постоянный. Деятельность разновозрастных групп дает высокие результаты, потому что в ее основе лежит особое общение детей.

### ***Режим занятий***

Занятия в группе первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 144 часа в год. Для подготовки вратарей программой предусмотрены индивидуальные занятия 1 час в неделю, что составляет 36 часов в год.

Занятия в группе второго года обучения проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом и 1 раз – 1 час, что составляет 180 часов в год. Для подготовки вратарей программой предусмотрены индивидуальные занятия 2 часа в неделю, что составляет 72 часа в год.

Занятия в группе 3-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 216 часов в год. Для подготовки вратарей программой предусмотрены индивидуальные занятия 2 часа в неделю, что составляет 72 часа в год.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для приобщения учащихся к здоровому образу жизни, развитие их физических и нравственных качеств, посредством обучения игры в футбол.

**Задачи программы:**

**образовательные:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- приучение к игровым условиям;
- привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом;

**развивающие:**

- развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- совершенствование навыков и умений игры;

**воспитательные:**

- воспитание коллективных действий, организованности и сознательной дисциплины, чувства дружбы;
- воспитание чувства ответственности, взаимопомощи;
- воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебно-тематический план**  
**1 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Групп.	Инд.	Из них		
				Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Изучение правил игры.	2	---	2	---	Опрос
4.	Общая физическая подготовка.	50	10	4	56	Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах, основы спортивного массажа.	3	---	1	2	Опрос, педагогическое наблюдение
6.	Тактико-техническая подготовка.	46	26	6	66	Педагогическое наблюдение, опрос
7.	Товарищеские встречи, соревнования, турниры.	38	---	---	38	Педагогическое наблюдение, результат
8.	Итоговое занятие.	2	---	---	2	Тестирование, контрольные нормативы
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>164</b>	

**Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения**

1. Вводное занятие.

*Теория.* Цель и задачи обучения, основные направления работы, краткая история возникновения и развития футбола.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

## 2. Инструктаж по охране труда.

*Теория.* Вводный и повторный инструктаж по охране труда.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

## 3. Изучение правил игры.

*Теория.* Основные правила игры в футбол: штрафные удары, свободные удары, угловые удары, вброс мяча из-за боковой линии, вне игры.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

## 4. Общая физическая подготовка.

*Теория.* Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Расчёт по порядку и на «первый - второй». Повороты на месте направо и налево.

*Практика.* Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движение плечами (вверх, вниз, вперёд, назад). Движение кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Взмахи ногой вперёд, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Подъём из положения сидя, скрестив ноги. Наклоны туловища в стороны и вперёд. Прыжки на месте на обеих ногах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Кувырок вперёд из упора в положение сидя в группировки.

Ходьба на носках, высоко поднимая колени. Ходьба на пятках. Ходьба на наружных и внутренних сторонах стоп.

Челночный бег (3x10м). Бег на 30м. Кросс без учёта времени. Рывки, ускорения.

Проведение подвижных игр: «Ручной мяч», «Триста», «Три банана», «Передача мячей в колоннах над головой и под ногами».

*Форма аттестации/контроля.* Опрос, педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов.

## 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах, основы спортивного массажа.

*Теория.* Контроль физического состояния. Предупреждение травм и переутомления. Основы спортивного массажа. Первая помощь при травмах.

*Практика.* Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

*Формы аттестации/контроля.* Опрос, педагогическое наблюдение.

## 6. Тактико-техническая подготовка.

*Теория.* Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приёмов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнёру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках, в ограниченных составах 3x3, 4x4. Умение



ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёра и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

*Практика.* Отработка приёмов и методов. Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнёров в играх. Выполнение передач в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки вверх, вверх - вперёд толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъёма), внутренней и внешней частью подъёма. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

Вбрасывание мяча. Выбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнёру или ему на ход.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение, опрос

## 7. Товарищеские встречи, соревнования и турниры.

*Практика.* Организация и проведение соревнований внутри объединения, товарищеских встреч с другими командами, участие в районных соревнованиях, турнирах.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение, результат.

## 8. Итоговое занятие.

*Практика.* Подведение итогов занятий за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование, сдача контрольных нормативов.

## **ЗУНы 1-го года обучения**

К концу 1-го года обучения учащиеся должны:

**знать:** правила игры; понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание; понятие о физической подготовке, основные сведения о её содержании; основные сведения о технической подготовке и её значении для роста спортивного мастерства; основное содержание тактики и тактической подготовки; гигиену спортсмена, основы спортивного массажа,

**уметь:** применять знание правил во время проведения игр, соревнований; применять тактико-технические приёмы во время тренировок, контрольных упражнений, соревнований, товарищеских и учебных игр.

**иметь навыки:** владения мячом (приём, остановка, удар, пас).

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Групп.	Инд.	Из них		
				Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Общая физическая подготовка.	65	---	---	65	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка.	43	20	---	63	Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка.	35	52	5	82	Педагогическое наблюдение, опрос
6.	Товарищеские встречи, соревнования, турниры.	32	---	---	32	Педагогическое наблюдение, результат
7.	Итоговое занятие.	2	---	---	2	Тестирование, контрольные нормативы
<b>И Т О Г О</b>		<b>180</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>244</b>	

**Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения**

1. Вводное занятие.

*Теория.* Цель и задачи обучения, основные направления работы, краткая история возникновения и развития футбола.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

2. Инструктаж по охране труда.

*Теория.* Вводный и повторный инструктаж по охране труда.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

3. Общая физическая подготовка.

*Практика.* Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными и набивными мячами. Упражнения со скакалкой. Перекат назад из упора, присев в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Проведение подвижных игр: «Ручной мяч», «Триста», «Три банана», «Передача мячей в колоннах над головой и под ногами».

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов.

#### 4. Техническая подготовка.

*Практика.* Отработка технических приёмов и методов игры.

**Техника передвижения.** Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами.

**Прыжки:** вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая корпусом.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону).

**Отбор мяча.** Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника вратаря.** Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка, в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### 5. Тактическая подготовка.

*Теория.* **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов удара по мячу, ведения мяча, остановки в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах — 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, свободном ударах, выбрасывании мяча.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействия получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приёмов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря.**

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободных ударах вблизи своих ворот.

*Практика.* Отработка тактических приёмов и методов во время индивидуальных занятий, тренировок, учебных игр.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос, педагогическое наблюдение.

### 6. Товарищеские встречи, соревнования, турниры.

*Практика.* Организация и проведение соревнований внутри объединения, товарищеских встреч с другими командами, участие в районных соревнованиях, турнирах.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение, результат.

### 7. Итоговое занятие.

*Практика.* Подведение итогов занятий за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование, сдача контрольных нормативов.

## **ЗУНы 2-го года обучения**

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

**знать:** правила игры; тактические приёмы; технические приёмы; понятие о физической подготовке, основные сведения о её содержании.

**уметь:** судить игру, самостоятельно планировать тренировку, применять в игре командные тактико-технические действия.

**иметь навыки:** игры в футбол.

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Групп.	Инд.	Из них		
				Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Общая физическая подготовка.	42	---	---	42	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка.	68	18	---	86	Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка.	52	54	---	106	Педагогическое наблюдение
6.	Товарищеские встречи, соревнования, турниры.	49	---	---	49	Педагогическое наблюдение, результат
7.	Итоговое занятие.	2	---	---	2	Тестирование, контрольные нормативы
<b>И Т О Г О</b>		<b>216</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>285</b>	

**Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения**

1. Вводное занятие.

*Теория.* Цель и задачи обучения, основные направления работы, краткая история возникновения и развития футбола.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

2. Инструктаж по охране труда.

*Теория.* Вводный и повторный инструктаж по охране труда.

*Форма аттестации/контроля.* Опрос.

3. Общая физическая подготовка.

*Практика.* Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными и набивными мячами. Упражнения со скакалкой. Проведение подвижных игр: «Ручной мяч», «Триста», «Три банана», «Передача мячей в колоннах над головой и под ногами».

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов.

#### 4. Техническая подготовка.

*Практика.* Отработка и совершенствование технических приёмов и методов игры. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Техника вратаря.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### 5. Тактическая подготовка.

*Практика.* Отработка и совершенствование тактических приёмов и методов во время индивидуальных занятий, тренировок, учебных игр.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Групповые действия.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Групповые действия.

**Тактика вратаря.** Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободных ударах вблизи своих ворот.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение.

#### 6. Товарищеские встречи, соревнования, турниры.

*Практика.* Организация и проведение соревнований внутри объединения, товарищеских встреч с другими командами, участие в районных соревнованиях, турнирах.

*Форма аттестации/контроля.* Педагогическое наблюдение, результат.

#### 7. Итоговое занятие.

*Практика.* Подведение итогов занятий за год.

*Форма аттестации/контроля.* Тестирование, сдача контрольных нормативов.

### **ЗУНЫ 3-го года обучения**

К концу 3-го года обучения учащиеся должны:

**знать:** правила игры; тактические приёмы; технические приёмы; понятие о физической подготовке, основные сведения о её содержании.

**уметь:** судить игру; самостоятельно планировать тренировку; применять в игре командные тактико-технические действия.

**иметь навыки:** игры в футбол.

## 1. 4. Планируемые результаты

В качестве основных планируемых результатов возможны, но не ограничиваются следующим:

### **Личностные универсальные учебные действия**

*у учащихся будут сформированы:*

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая социальные, учебные и внешние мотивы;
- устойчивый интерес к занятиям спортом, новым способам самовыражения;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- внутренняя позиция учащегося;
- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- адекватное понимание причин успешности/неуспешности творческой деятельности;
- основа гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину;
- установка на здоровый образ жизни.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*учащиеся научатся:*

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.
- проявлять познавательную инициативу.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*учащиеся научатся:*

- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

### **В результате занятий по предложенной программе учащиеся смогут:**

- получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития футбола в России и за рубежом;
- изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков;



- узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена;
- ознакомиться с понятиями врачебного контроля и самоконтроля, основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой, психологической подготовки спортсмена.

**Кроме того, учащиеся:**

- будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;
- освоят правила игры в футбол;
- овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре;
- овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите;
- получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

**планируется:**

- выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- развитие потребности в физическом совершенствовании, потребности в сохранении и укреплении здоровья.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **1.1. Календарный учебный график**

Приложение № 1

### **1.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо следующее:

материально-техническое обеспечение:

- спортивная площадка (стадион);
- спортивный зал;
- мячи футбольные;
- футбольная форма и обувь;
- фишки разметочные;
- скакалки;
- сетка на ворота.

информационное обеспечение предполагает оснащение содержания образовательной программы специальной, педагогической и методической литературой (см. список литературы).

кадровое обеспечение:

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умение увидеть и раскрыть способности учащихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие формы контроля и аттестации:

- формы текущего контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

- формы промежуточного контроля: педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов.

- формы итоговой аттестации: тестирование, турниры, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнования различного уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **2.4. Оценочные материалы**

Приложение № 2.

### **2.5. Методические материалы**

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация,

систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по футболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В процессе организации образовательного процесса используются такие методы воспитания: убеждения, личный пример, поощрения.

Основными **формами организации образовательного процесса** являются: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**Формы занятий** определяются содержанием программы и предусматривают: практическое занятие, комбинированное занятие, тестирования, турнир, двусторонняя игра, товарищеская встреча, зачет, соревнование.

В образовательном процессе применяются следующие **педагогические технологии**: группового обучения; дифференцированного обучения; коммуникативная технология обучения; здоровьесберегающая технология и др.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Основными этапами занятий являются:

- организационный момент;
- постановка цели и задач занятия;
- разминка;
- основная тренировка;
- подведение итогов, рефлексия.

## **2.6. Список литературы для педагога**

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта». – М., 2000
2. Годик М. «Физическая подготовка футболистов». – М.: «Человек», 2009
3. Голомазов С., Чирва Б. «Теория и методика футбола. Т.1: Техника игры». – М.: «ТВТ Дивизион», 2008
4. Джоунз Р., Трэнтер Т. «Тактика защиты и нападения». – М.: «ТВТ Дивизион», 2008
5. Максименко И.Г. «Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх». - Луганск: Знание, 2000.
6. Монаков Г. «Подготовка футболиста. Теория и практика». – М.: «Советский спорт», 2005
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. «Мини-футбол–игра для всех». – М. Советский спорт, 2008.
8. Плон Б. «Новая школа в футбольной тренировке».- М.: «Терра-спорт», 2003
9. Сассо Э. «Футбольный тренер», - М.: «Олимпия Пресс», 2003
10. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. «Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по футболу и мини-футболу (футзал)».- М.: Терра-Спорт, 2008.
11. Тюрикова Л.Р. «Физическая культура - здоровья, бодрость, красота, сила», - Тула, 2001
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». – М.: «Академия», 2000

## **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Варюшин «Разминка футболиста». – М.: РГАФК, 2000
2. Коробейник А. «Футбол. Самоучитель игры». – Р н/Дону, 2000
3. Мукиан М., Дьюрс Д. «Все о тренировке юного футболиста». – М.: АСТ/Астрель, 2008
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол-игра для всех». - М.: «Советский спорт», 2008
5. Харви Д. и др. «Футбол для начинающих. Практический курс». – М.: АСТ/Астрель, 2001

## **Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

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

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

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

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

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

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

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

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<b>Для полевых игроков</b>								
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
<b>Для вратарей</b>								
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)		20	24	26	30	32	34

**3. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке** представлены в таблице:

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190	195	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/м (см)	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.