#### Министерство труда и социального развития Краснодарского края

## Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Рассмотрена на заседании педагогического совета ГКУ СО КК «Славянский СРЦН», протокол от 29.08.2024 № 1

Утверждена приказом ГКУ СО КК «Славянский СРЦН» от 30.08.2024 № 329

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Наш футбол»

Возрастная категория: несовершеннолетние от 7 до 17 лет

Срок реализации программы: 3 месяца

ОбъЁм программы – 39 часов

Составитель программы: Сыч Юрий Александрович, руководитель физического воспитания

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 1.1. Пояснительная записка

Занятия спортом важны для физического развития детей и подростков, укрепления их здоровья, для гармоничного развития личности, устойчивой к негативным воздействиям социума. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют разнообразные двигательные умения и навыки. В условиях недостатка двигательной активности важнейшая роль отводится эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

В ряду эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы футбол занимает одно из ведущих мест. Футбол, как популярная спортивная является наиболее комплексным универсальным И всестороннего физического развития воспитания личности ребёнка. И Климатические условия Краснодарского края позволяют обучающимся заниматься на свежем воздухе практически круглый год, что благоприятно влияет на их здоровье.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Наш футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, разностороннее физическое и личностное развитие обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Наш футбол» составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-Ф3;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанные ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Славянский СРЦН» от 05 июня 2015 года № 06743;

Устав ГКУ СО КК «Славянский СРЦН».

**Новизна** программы заключается в том, что она охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, даёт возможность заниматься футболом тем детям, которые до этого не занимались этим видом спорта. Программа способствует развитию спортивной индивидуальности каждого обучающегося посредством спортивной деятельности по интересам. С этой целью в данной программе логически сочетаются формы работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что, в связи с имеющимся в настоящее время недостатком двигательной активности детей, она способствует удовлетворению потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности и обеспечивает их физическое, психическое и нравственное оздоровление.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что при программы ведущей является технология личностноориентированного обучения, которая отражает индивидуальный подход к личности каждого обучающегося и доступность специально подобранных игровых упражнений, заданий с мячом. Это создаёт возможность для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения, точность параметров движений, способность к их согласованию) и кондиционных (силовых, скоростных, выносливости) способностей каждого Дифференцированный обучающегося. подход позволяет добиться результативности обучения несовершеннолетних с разным уровнем подготовленности.

заключается Отличительная особенность данной программы индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. Занятия по программе отличающимся предоставляют возможность детям, ПО гендерному возрастному признакам, по уровню практической подготовки к занятиям футболом, по уровню общей физической подготовки, по достигнутым результатам в спорте, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить практику общения в детском коллективе.

#### Адресат программы

Возраст обучающихся по данной программе 7-17 лет. Она реализуется для несовершеннолетних, желающих заниматься футболом, с учётом их возрастных и физиологических особенностей. При реализации программы формируются 2 группы: 7-11 лет и 12-17 лет, от 3 до 8 обучающихся в каждой группе.

#### Уровень программы, объём и сроки реализации

Данная программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на проведение занятий в разновозрастных группах в течение 3-х месяцев.

Объём программы – 39 часов.

#### Форма обучения и виды занятий:

форма обучения очная, групповая;

виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают:

теоретические занятия; практические занятия; участие в соревнованиях.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися по программе проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

#### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование потребности в здоровом образе жизни, в физической активности, укрепление физического и психического здоровья, развитие личностных нравственных качеств обучающихся через занятия футболом.

#### Задачи программы:

Обучающие:

Обучать несовершеннолетних:

основным и специальным элементам игры в футбол;

правилам игры в футбол;

правилам техники безопасности во время занятий футболом;

групповому взаимодействию в игре.

Формировать у обучающихся:

знания о роли футбола в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека.

Развивающие:

Развивать у несовершеннолетних:

индивидуальные способности;

двигательные навыки;

выносливость, быстроту, силу, ловкость и координацию движений.

Воспитательные:

формировать положительную мотивацию обучающихся к занятиям футболом для укрепления здоровья; умение объективно анализировать свои ошибки и самостоятельно делать выводы.

воспитывать у обучающихся целеустремлённость, организованность, решительность, стремление к самовыражению, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении.

Коррекционные:

Коррекция и совершенствование у обучающихся:

общего физического состояния;

индивидуальных двигательных навыков;

внимания, памяти;

навыков общения.

## 1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Наш футбол» (возрастная группа 7-11 лет)

No			Количество ча	сов
п/ П	Наименование разделов	Всего	Теоретические занятия	Практичес- кие занятия
1.	Значение и место футбола в системе физического воспитания	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	7		7
3.	Технико-тактическая подготовка	20	1	19
4.	Игровая подготовка	9	1	8
5.	Итоговые занятия. Соревнования	2		2
	ВСЕГО	39	3	36

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Наш футбол» (возрастная группа 12-17 лет)

N₂			Количество ча	сов
π\	Наименование разделов	Всего	Теоретические	Практичес-
П		Decro	занятия	кие занятия
1.	Значение и место футбола в			
	системе физического	1	1	
	воспитания.			
2.	Общая физическая подготовка.	7		7
3.	Технико-тактическая	20	1	19
	подготовка.	20	1	19
4.	Игровая подготовка.	9	1	8
5.	Итоговые занятия.	2		2
	Соревнования.	2		<u> </u>
	ВСЕГО	39	3	36

#### Содержание учебного плана (возрастная группа 7-11 лет)

#### 1. Значение и место футбола в системе физического воспитания (1 час)

## 1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание

**Теоремическое занямие:** Роль футбола в формировании здорового образа жизни, негативное влияние вредных привычек на физическое здоровье человека. История футбола в России и за рубежом. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Правила игры в футбол. Футбольная экипировка. Соблюдение техники безопасности на занятиях по футболу. Тестовое задание

#### 2. Общая физическая подготовка (7 часов)

#### 2.1. Подвижные игры, эстафеты без мяча

**Практическое** занятие: Подвижные игры, эстафеты без мяча. Упражнения для развития подвижности. Бег 30 м. Рывки по прямой, рывки со сменой направления движения, бег в квадрате.

#### 2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость

**Практическое** занятие: Скоростная, силовая, координационная выносливость. Упражнения для развития выносливости. Челночный бег без мяча и с мячом, бег 300 м.

## 2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы

**Практическое** занятие: Статическая, динамическая, взрывная силы. Упражнения для развития силовых способностей. Приседания, прыжки, эстафеты с набивными мячами, отжимания.

## 2.4. Упражнения для развития ловкости

*Практическое занятие:* Упражнения для развития ловкости. Упражнения с мячом; эстафеты с различными предметами; акробатические, беговые, прыжковые упражнения.

## 2.5. Упражнения для развития гибкости

**Практическое занятие:** Упражнения для развития гибкости. Наклоны из положения стоя и сидя, полушпагат, выпады ногой вперёд, махи, перекаты на спине, «мост».

#### 2.6. Координационные упражнения

**Практическое** занятие: Координационные упражнения. Круговые движения головой, движения головой влево-вправо, вперёд-назад; стойки, махи, приседания на одной ноге.

## 2.7. Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке

*Практическое занятие:* Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке: бег 30 м, бег 300 м, челночный бег, прыжок в

длину с места, бросок набивного мяча на дальность, отжимания из упора на руках.

#### 3. Технико-тактическая подготовка (20 часов)

## 3.1. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол

**Теоремическое** занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Основные характеристики игровых действий

# 3.2. Технические приёмы нападающих. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью

**Практическое занятие:** Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью.

## 3.3. Технические приёмы нападающих. Ведение мяча, обманные движения - финты

**Практическое занятие:** Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Ведение мяча, обманные движения — финты

## 3.4. Технические приёмы нападающих. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы

**Практическое занятие:** Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы, носком, пяткой, резаные удары

## 3.5. Технические приёмы нападающих. Игра головой

*Практическое занятие:* Технические приёмы нападающих. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Игра нападающих головой

## 3.6. Технические приёмы защитников. Отбор мяча перехватом и подкатом

*Практическое занятие:* Технические приёмы защитников. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Отбор мяча перехватом и подкатом

## 3.7. Технические приёмы защитников. Игра головой

*Практическое занятие:* Технические приёмы защитников. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Игра защитников головой

## 3.8. Технические приёмы вратаря

**Практическое занятие:** Технические приёмы вратаря. Упражнения для освоения умений управлять мячом. Ловля, броски мяча. Удары с лёта и с полулёта

## 3.9. Короткие и средние передачи мяча

**Практическое занятие:** Технические приёмы нападающих, защитников и вратаря. Короткие и средние передачи мяча. Игровые упражнения для освоения умений управлять мячом

### 3.10. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча

**Практическое** занятие: Тактические действия нападающих. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества)

#### 3.11. Комбинации «стенка», «скрещивание»

**Практическое** занятие: Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «стенка», «скрещивание»

### 3.12. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

*Практическое занятие:* Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

#### 3.13. Быстрое и позиционное нападение

*Практическое занятие:* Групповые тактические действия в атаке. Быстрое и позиционное нападение

#### 3.14. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча

*Практическое занятие:* Тактические действия в обороне. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча

#### 3.15. Тактические оборонительные схемы

**Практическое занятие:** Групповые тактические действия в обороне. Тактические оборонительные схемы: персональная, зонная, комбинированная. Прессинг

#### 3.16. Тактические действия вратаря

*Практическое занятие:* Тактические действия вратаря. Выбор правильной позиции в воротах, игра на выходах

## 3.17. Удары по воротам из различных положений

*Практическое занятие:* Командные тактические действия. Удары по воротам из различных положений

## 3.18. Простейшие комбинации при стандартных положениях

**Практическое** занятие: Простейшие комбинации при стандартных положениях. Пенальти, штрафные, свободные, угловые удары. Ввод мяча в игру из аута

## 3.19. Игровые упражнения «Квадраты»

**Практическое занятие:** Игровые упражнения в 2-3 касания «Квадраты» 3х1, 4х2

## 3.20. Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке

**Практическое занятие:** Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке: жонглирование мяча правой и левой ногой, жонглирование мяча головой, бег 30 м с ведением мяча, удар по неподвижному мячу в цель 5 раз, удар по неподвижному мячу по воздуху на дальность, вбрасывание мяча из-за головы в цель руками 5 раз

## 4. Игровая подготовка (9 часов)

### 4.1. Командные действия в игре

**Теоремическое занямие:** Командные действия в игре. Значение игровой дисциплины для достижения результата. Уважительное отношение к сопернику, приветствие команд.

#### 4.2. Спортивные игры с мячом

*Практическое занятие:* Спортивные игры с мячом. Передвижения по площадке различными способами в спортивных играх

## 4.3. Ручной мяч. Учебная игра

Практическое занятие: Ручной мяч. Правила игры. Учебная игра

#### 4.4. Регби. Учебная игра

Практическое занятие: Регби. Правила игры. Учебная игра

## 4.5. Технические и тактические навыки в игре

**Практическое** занятие: Формирование технических и тактических навыков в игре. Игра в атаке: быстрое и позиционное нападение. Игра в обороне: персональная, зонная, комбинированная защита.

## 4.6. Комбинации при стандартных положениях в игре

*Практическое занятие:* Применение комбинаций при стандартных положениях в игре. Пенальти, угловые, штрафные, свободные удары, ауты.

### 4.7. Учебная игра с ограничением

*Практическое занятие:* Учебная игра с ограничением. Игра футболистов в 3-4 касания мяча

#### 4.8. Установка на игру. Учебная игра

Практическое занятие: Установка на игру. Учебная игра

## 4.9. Контрольная игра. Анализ игры

*Практическое занятие:* Контрольная игра. Анализ индивидуальных и командных действий

## 5. Итоговые занятия. Соревнования (2 часа)

## 5.1. Турнир по футболу по круговой системе

**Практическое занятие:** Турнир по футболу. Игры по круговой системе: «каждый с каждым»

## 5.2. Турнир по футболу по кубковой системе

*Практическое занятие:* Турнир по футболу. Игры по кубковой системе: «на вылет»

### Содержание учебного плана (возрастная группа 12-17 лет)

#### 1. Значение и место футбола в системе физического воспитания (1 час)

## 1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание

**Теоремическое занямие:** Роль футбола в формировании здорового образа жизни, негативное влияние вредных привычек на физическое здоровье человека. История футбола в России и за рубежом. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Правила игры в футбол. Футбольная экипировка. Соблюдение техники безопасности на занятиях по футболу. Тестовое задание

#### 2. Общая физическая подготовка (7 часов)

#### 2.1. Подвижные игры, эстафеты с мячом

**Практическое** занятие: Подвижные игры, эстафеты с мячом. Упражнения для развития подвижности. Бег 30 м. Рывки по прямой, рывки со сменой направления движения, бег в квадрате

## 2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость

**Практическое** занятие: Скоростная, силовая, координационная выносливость. Упражнения для развития выносливости. Челночный бег без мяча и с мячом, 6-минутный бег

## 2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы

**Практическое занятие:** Статическая, динамическая, взрывная силы. Упражнения для развития силовых способностей. Приседания, прыжки, эстафеты с набивными мячами, отжимания, подтягивание

## 2.4. Упражнения для развития ловкости

**Практическое** занятие: Упражнения для развития ловкости. Упражнения с мячом; эстафеты с различными предметами; акробатические, беговые, прыжковые упражнения

## 2.5. Упражнения для развития гибкости

**Практическое занятие:** Упражнения для развития гибкости. Наклоны из положения стоя и сидя, полушпагат, выпады ногой вперёд, махи, перекаты на спине, «мост»

## 2.6. Координационные упражнения

*Практическое* занятие: Координационные упражнения. Круговые движения головой, движения головой влево-вправо, вперёд-назад; стойки, махи, приседания на одной ноге

## 2.7. Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке

**Практическое занятие:** Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке: бег 30 м, бег 300 м, челночный бег, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча на дальность, отжимания из упора на руках

#### 3. Технико-тактическая подготовка (20 часов)

## 3.1. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол

**Теоремическое занямие:** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Основные характеристики игровых действий

## 3.2. Технические приёмы нападающих. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью

**Практическое** занятие: Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Остановка мяча подошвой, стопой, бедром, грудью

# 3.3. Технические приёмы нападающих. Ведение мяча, обманные движения – финты

**Практическое занятие:** Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Ведение мяча, обманные движения - финты

## 3.4. Технические приёмы нападающих. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы

**Практическое занятие:** Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Удары по мячу внутренней, средней, внешней стороной подъёма стопы, носком, пяткой, резаные удары

## 3.5. Технические приёмы нападающих. Игра головой

*Практическое занятие:* Технические приёмы нападающих. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Игра нападающих головой

## 3.6. Технические приёмы защитников. Отбор мяча перехватом и подкатом

*Практическое занятие:* Технические приёмы защитников. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Отбор мяча перехватом и подкатом.

### 3.7. Технические приёмы защитников. Игра головой

*Практическое занятие:* Технические приёмы защитников. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Игра защитников головой

## 3.8. Технические приёмы вратаря

**Практическое** занятие: Технические приёмы вратаря. Упражнения для отработки умений управлять мячом. Ловля, броски мяча. Удары с лёта и с полулёта

## 3.9. Короткие, средние и длинные передачи мяча

**Практическое занятие:**. Технические приёмы нападающих, защитников и вратаря. Короткие, средние и длинные передачи мяча. Игровые упражнения для отработки умений управлять мячом

#### 3.10. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча

**Практическое** занятие: Тактические действия нападающих. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества)

#### 3.11. Комбинации «стенка», «скрещивание»

**Практическое занятие:** Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «стенка», «скрещивание»

## 3.12. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

*Практическое занятие:* Групповые тактические действия в атаке. Комбинации «смена мест», «пропускание мяча»

#### 3.13. Быстрое и позиционное нападение

*Практическое занятие:* Групповые тактические действия в атаке. Быстрое и позиционное нападение

**3.14.** Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча *Практическое занятие*: Тактические действия в обороне. Индивидуальные действия защитников с мячом и без мяча

#### 3.15. Тактические оборонительные схемы

**Практическое занятие:** Групповые тактические действия в обороне. Тактические оборонительные схемы: персональная, зонная, комбинированная. Прессинг

### 3.16. Тактические действия вратаря

*Практическое занятие:* Тактические действия вратаря. Выбор правильной позиции в воротах, игра на выходах

## 3.17. Удары по воротам из различных положений

*Практическое занятие:* Командные тактические действия. Удары по воротам из различных положений

## 3.18. Простейшие комбинации при стандартных положениях

**Практическое** занятие: Простейшие комбинации при стандартных положениях. Пенальти, штрафные, свободные, угловые удары. Ввод мяча в игру из аута

## 3.19. Игровые упражнения «Квадраты»

**Практическое занятие:** Игровые упражнения в 2-3 касания «Квадраты» 3x1,4x2

### 3.20. Контрольное занятие. Сдача нормативов по техникотактической подготовке

**Практическое занятие:** Контрольное занятие. Сдача нормативов по технико-тактической подготовке: жонглирование мяча правой и левой ногой, жонглирование мяча головой, бег 30 м с ведением мяча, удар по неподвижному мячу в цель 5 раз, удар по неподвижному мячу по воздуху на дальность, вбрасывание мяча из-за головы в цель руками 5 раз

### 4. Игровая подготовка (9 часов)

#### 4.1. Командные действия в игре

**Теоремическое занятие:** Командные действия в игре. Значение игровой дисциплины для достижения результата. Уважительное отношение к сопернику. Приветствие команд

#### 4.2. Спортивные игры с мячом

*Практическое занятие:* Спортивные игры с мячом. Передвижения по площадке различными способами в спортивных играх

## 4.3. Ручной мяч. Учебная игра

Практическое занятие: Ручной мяч. Правила игры. Учебная игра

### 4.4. Регби. Учебная игра

Практическое занятие: Регби. Правила игры. Учебная игра

#### 4.5. Технические и тактические навыки в игре

**Практическое занятие:** Отработка технических и тактических навыков в игре. Игра в атаке: быстрое и позиционное нападение. Игра в обороне: персональная, зонная, комбинированная защита

#### 4.6. Комбинации при стандартных положениях в игре

*Практическое занятие:* Отработка комбинаций при стандартных положениях в игре. Пенальти, угловые, штрафные, свободные удары, ауты

## 4.7. Учебная игра с ограничением

*Практическое занятие:* Учебная игра с ограничением. Игра футболистов в 2-3 касания мяча

## 4.8. Установка на игру. Учебная игра

Практическое занятие: Установка на игру. Учебная игра

### 4.9. Контрольная игра. Анализ игры

*Практическое занятие:* Контрольная игра. Анализ индивидуальных и командных действий

## 5. Итоговые занятия. Соревнования (2 часа)

## 5.1. Турнир по футболу по круговой системе

*Практическое занятие:* Турнир по футболу. Игры по круговой системе: «каждый с каждым»

## 5.2. Турнир по футболу по кубковой системе

*Практическое занятие:* Турнир по футболу. Игры по кубковой системе: «на вылет»

#### 1.3. Планируемые результаты

#### Обучающиеся будут знать:

правила, основные приёмы и специальные элементы игры в футбол; правила техники безопасности во время занятий футболом;

принципы группового, командного взаимодействия для достижения результата в игре;

о роли футбола в формировании здорового образа жизни, о негативном влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека.

#### Приобретут умения:

выполнять различные общеразвивающие физические упражнения; владеть техническими и тактическими навыками игры в футбол.

#### У несовершеннолетних будут:

развиты индивидуальные способности; выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация движений, двигательные качества и игровое мышление; приобретён опыт общественно значимой деятельности.

### У воспитанников сформируются:

положительная мотивация к систематическим занятиям футболом для физического развития и укрепления здоровья;

целеустремлённость, организованность, решительность, стремление к самовыражению;

уважение к партнёрам по игре и бесконфликтность в общении;

умение анализировать свои ошибки и самостоятельно делать выводы, противостоять негативным воздействиям социальной среды.

## У обучающихся будут усовершенствованы:

общее физическое состояние; индивидуальные двигательные навыки; внимание, память; навыки общения.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Наш футбол» (возрастная группа 7-11 лет)

	ния	Ко	личесті часов	во
№ п/п	Название разделов и тем название разделов и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Значение и место футбола в системе физического воспитания	1	1	
1.	Занятие 1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	7		7
2.	<b>Занятие 2.1.</b> Подвижные игры, эстафеты без мяча	1		1
3.	Занятие 2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость	1		1
4.	Занятие 2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы	1		1
5.	Занятие 2.4. Упражнения для развития ловкости	1		1
6.	Занятие 2.5. Упражнения для развития гибкости	1		1
7.	Занятие 2.6. Координационные упражнения	1		1
8.	Занятие 2.7. Контрольное занятие. Сдача нормативов по общей физической подготовке	1		1
3.	Технико-тактическая подготовка	20	1	19

i 1	Занятие 3.1. Классификация и			
9.	терминология технических приёмов игры в	1	1	
	футбол			
	Занятие 3.2. Технические приёмы			
10.	нападающих. Остановка мяча подошвой,	1		1
9.	стопой, бедром, грудью			
	Занятие 3.3. Технические приёмы			
11.	нападающих. Ведение мяча, обманные	1		1
	движения – финты			
	Занятие 3.4. Технические приёмы			
12.	нападающих. Удары по мячу внутренней,	1		1
1	средней, внешней стороной подъёма стопы			
1.2	Занятие 3.5. Технические приёмы	1		1
13.	нападающих. Игра головой	1		1
	Занятие 3.6. Технические приёмы			
14.	защитников. Отбор мяча перехватом и	1		1
1		-		
1.5	Занятие 3.7. Технические приёмы	1		1
15.	защитников. Игра головой	1		1
16.	Занятие 3.8. Технические приёмы вратаря	1		1
	Занятие 3.9. Короткие и средние передачи	4		1
17.		1		1
18	Занятие 3.10. Индивидуальные действия	1		1
16.	нападающих с мячом и без мяча	1		1
10	Занятие 3.11. Комбинации «стенка»,	1		1
19.	«скрещивание»	1		1
20	Занятие 3.12. Комбинации «смена мест»,	1	1	1
20.	«пропускание мяча»	1		1
21	Занятие 3.13. Быстрое и позиционное	1		1
21.	нападение.	1		1
22	Занятие 3.14. Индивидуальные действия	1		1
22.	защитников с мячом и без мяча	1		1
22	Занятие 3.15. Тактические оборонительные	1		1
23.	схемы	1		1
24	Занятие 3.16. Тактические действия	1		1
24.	вратаря	1		
25	Занятие 3.17. Удары по воротам из	1		1
25.	различных положений	1		1
26	Занятие 3.18. Простейшие комбинации при	1		1
26.	стандартных положениях	1		1
	Занятие 3.19. Игровые упражнения	1		1
27.	«Квадраты»	1		1

	Занятие 3.20. Контрольное занятие. Сдача			
28.	нормативов по технико-тактической	1		1
	подготовке			
4.	Игровая подготовка	9	1	8
29.	Занятие 4.1. Командные действия в игре	1	1	
30.	Занятие 4.2. Спортивные игры с мячом	1		1
31.	Занятие 4.3. Ручной мяч. Учебная игра	1		1
32.	Занятие 4.4. Регби. Учебная игра	1		1
33.	Занятие 4.5. Технические и тактические	1		1
33.	навыки в игре	1		1
34.	Занятие 4.6. Комбинации при стандартных	1		1
57.	положениях в игре	1		1
35.	Занятие 4.7. Учебная игра с ограничением	1		1
36.	Занятие 4.8. Установка на игру. Учебная	1		1
30.	игра	1 1 2 -		1
37.	Занятие 4.9. Контрольная игра. Анализ	1		1
37.	игры	1		1
5.	Итоговые занятия. Соревнования	2	-	2
38.	Занятие 5.1. Турнир по футболу по	1		1
50.	круговой системе			1
39.	Занятие 5.2. Турнир по футболу по	1		1
37.	кубковой системе			1
	ВСЕГО	39	3	36

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Наш футбол» (возрастная группа 12-17 лет)

	Б	Ко	личесті	во
	H H		часов	
№ п/п	Тата проведения Название разделов и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Значение и место футбола в системе	1	1	
1.	физического воспитания	•	1	
1.	Занятие 1.1. Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола. Тестовое задание	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	7		7
2.	Занятие 2.1. Подвижные игры, эстафеты с мячом	1		1
3.	Занятие 2.2. Скоростная, силовая, координационная выносливость	1		1
4.	Занятие 2.3. Статическая, динамическая, взрывная силы	1		1
5.	Занятие 2.4. Упражнения для развития ловкости	1		1
6.	Занятие 2.5. Упражнения для развития гибкости	1		1
7.	Занятие 2.6. Координационные упражнения	1		1

	Занятие 2.7. Контрольное занятие. Сдача			
8.	нормативов по общей физической	1		1
	подготовке			
3.	Технико-тактическая подготовка	20	1	19
	Занятие 3.1. Классификация и			
9.	терминология технических приёмов игры в	1	1	
	футбол			
	Занятие 3.2. Технические приёмы			
10.	нападающих. Остановка мяча подошвой,	1		1
	стопой, бедром, грудью			
	Занятие 3.3. Технические приёмы	1		
11.	нападающих. Ведение мяча, обманные	1		1
	движения – финты			
	Занятие 3.4. Технические приёмы	1		
12.	нападающих. Удары по мячу внутренней,	1		1
	средней, внешней стороной подъёма стопы			
13.	Занятие 3.5. Технические приёмы	1		1
10.	нападающих. Игра головой			1
	Занятие 3.6. Технические приёмы			
14.	защитников. Отбор мяча перехватом и	1		1
	подкатом			
4.7	Занятие 3.7. Технические приёмы			
15.	защитников. Игра	1		1
1.0	головой	1		1
16.	Занятие 3.8. Технические приёмы вратаря	1		1
17	Занятие 3.9. Короткие, средние и длинные	1		1
17.	передачи	1		1
	Мяча			
18.	Занятие 3.10. Индивидуальные действия нападающих с мячом и без мяча	1		1
	Занятие 3.11. Комбинации «стенка»,			
19.	жекрещивание».	1		1
	Занятие 3.12. Комбинации «смена мест»,			
20.	«пропускание мяча»	1		1
	Занятие 3.13. Быстрое и позиционное			
21.	нападение	1		1
	Занятие 3.14. Индивидуальные действия			
22.	защитников с мячом и без мяча	1		1
	Занятие 3.15. Тактические оборонительные			
23.	схемы	1		1
2.4	Занятие 3.16. Тактические действия	1		1
24.	вратаря	1		1
25	Занятие 3.17. Удары по воротам из	1		1
25.	различных положений	1		1

26	Занятие 3.18. Простейшие комбинации при	1		1
26.	стандартных положениях	1		1
27.	Занятие 3.19. Игровые упражнения	1		1
21.	«Квадраты»	1		1
	Занятие 3.20. Контрольное занятие. Сдача			
28.	нормативов по технико-тактической	1		1
	подготовке			
4.	Игровая подготовка	9	1	8
29.	Занятие 4.1. Командные действия в игре	1	1	
30.	Занятие 4.2. Спортивные игры с мячом	1		1
31.	Занятие 4.3. Ручной мяч. Учебная игра	1		1
32.	Занятие 4.4. Регби. Учебная игра	1		1
33.	Занятие 4.5. Технические и тактические	1		1
33.	навыки в игре	1		1
34.	Занятие 4.6. Комбинации при стандартных	1		1
34.	положениях в игре	1		1
35.	Занятие 4.7. Учебная игра с ограничением	1		1
36.	Занятие 4.8. Установка на игру. Учебная	1		1
30.	игра	1		1
37.	Занятие 4.9. Контрольная игра. Анализ	1		1
	игры	1		1
5.	Итоговые занятия. Соревнования	2		2
38.	Занятие 5.1. Турнир по футболу по	1		1
50.	круговой системе	1		1
39.	Занятие 5.2. Турнир по футболу по	1		1
33.	кубковой системе	1		1
	ВСЕГО	39	3	36

## 2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

<b>№</b> п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические	Дополнительная общеобразовательная
	материалы	общеразвивающая программа «Наш футбол»;
		календарный учебный график;
		методические пособия;
		планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и	Тематические презентации:
	раздаточные	«История футбола»;
	материалы	«Техника безопасности на занятиях по
		футболу»;
		«Оказание первой медицинской помощи при
		травмах»;
		«Здоровый образ жизни».
3.	Аудио-видео	Учебное пособие
	материалы	«Футбол. Уроки профессионала для
		начинающих».
4.	Технические средства	Компьютер, проектор, интерактивная доска.
	обучения	
5.	Учебно-практическое	Спортивный инвентарь: футбольные ворота
	оборудование	размером 2х3 м (2 шт.), футбольные ворота
		размером 1х1 м (4 шт.), мячи футбольные (5
		шт.), регбийный мяч (1 шт.), набивной мяч (1
		шт.), конусы (8 шт.), манишки двухцветные (8
		шт.), доска демонстрационная с магнитными
		фишками (1 шт.), рулетка (1 шт.), свисток (1

		шт.), секундомер (1 шт.).
6.	Оборудование	Столы (6 шт.), стулья (12 шт.).
	(мебель)	

#### Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее образование, профессиональную переподготовку по профилю деятельности «Физическая культура» с присвоением квалификации «Учитель физической культуры»; профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год; курсовую подготовку по теме «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2022 год.

### 2.3. Формы аттестации (контроля)

Для определения уровня освоения теоретической части программы (раздел «Значение и место футбола в системе физического воспитания») обучающимся предлагается выполнить *тестовое задание*.

В ходе реализации программы, после изучения разделов «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка», проводятся контрольные занятия *по сдаче нормативов*, разработанных в соответствии с таблицей норм ВФСК ГТО.

Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в *игровой соревновательной деятельности*. Итоги фиксируются в таблице результатов проведённых турниров по футболу по круговой и кубковой системам.

## 2.4. Оценочные материалы

*Тестовые задания по теме* «Роль футбола в формировании здорового образа жизни. История и развитие футбола».

В тестовых заданиях обучающимся предлагается ответить на 10 тематических вопросов. При правильном ответе на 10 вопросов уровень овладения теоретическими знаниями считается отличным; при правильном ответе на 9-8 вопросов — хорошим; при правильном ответе на 7-5 вопросов — удовлетворительным; менее 5 правильных ответов — неудовлетворительным.

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке (возрастная группа 7-11 лет)

Voutnous us sometimes	Пол		Bo	зраст, .	пет	
Контрольные нормативы	110,1	7	8	9	10	11
Бег 30 м с высокого старта, сек.	M	6,5	6,4	6,2	6,0	5,8

	Д	6,6	6,5	6,4	6,2	6,0
For 200 M. 201	M	68	66	64	62	60
Бег 300 м, сек.	Д	70,2	68,4	66,2	64,2	62
Harrowy vy fan 2v10 v aan	M	9,7	9,5	9,3	9,0	8,8
Челночный бег 3x10 м, сек.	Д	10,4	10,1	9,7	9,5	9,3
Получуст в иниципальность от	M	140	150	160	170	178
Прыжок в длину с места, см.	Д	125	130	135	140	145
Marayya yaƙyayana yaya (1 ya) y	M	4,7	5,0	5,3	5,8	6,2
Метание набивного мяча (1 кг), м.	Д	3,0	3,4	3,8	62 64,2 9,0 9,5 170 140	4,6
OTHER WAY AND A VITABLE WE BY WAY TO BE	М     68     66       Д     70,2     68,4       м, сек.     М     9,7     9,5       Д     10,4     10,1       м     140     150       Д     125     130       мяча (1 кг), м.     М     4,7     5,0       Д     3,0     3,4       М     3     4	6	5 8	10		
Отжимания из упора на руках, раз.	Д	2	3	4	5	7

# Контрольные нормативы по общей физической подготовке (возрастная группа 12-17 лет)

Voutno II III II I	Пол	Возраст, лет						
Контрольные нормативы	110,1	12	13	14	15	16	17	
Бег 30 м с высокого старта,	M	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7	
сек.	Д	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	
Челночный бег 3х10 м, сек.	M	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4	
челночный бег эхто м, сек.	Д	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	
6 Mary Way Son M	M	1150	1200	1250	1300	1350	1400	
б-минутный бег, м.	Д	950	1000	1050	1100	1150	1200	
Петтичет в питичет с тесто ст	M	185	190	194	197	200	210	
Прыжок в длину с места, см.	Д	150	155	160	165	170	180	
Метание набивного мяча	M	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	
(1 кг), м.	Д	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	
Подтягивание из виса, раз.	M	4	5	6	7	8	10	
Отжимания на руках, раз.	Д	9	12	14	16	18	20	

# Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (возрастная группа 7-11 лет)

<b>Контрольные упражнения</b> Жонглирование мяча правой и		Возраст, лет						
		7	8	9	10	11		
		5	6	8	10	14		
левой ногой, раз.	Д	3	4	5	6	10		
Warrang and a same a	M	3	4	5	8	12		
Жонглирование мяча головой, раз.	Д	3	4	5	6	8		
For 20 M a policywon Mana com	M	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3		
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	Д	7,7	7,4	7,1	6,8	6,6		

Удар по неподвижному мячу в цель		1	2	2	3	3
5 раз, число попаданий.		1	1	2	2	2
Удар по неподвижному мячу по		12	14	16	18	20
воздуху на дальность, м.		10	12	14	16	18
Вбрасывание мяча из-за головы в		1	2	2	3	3
цель руками 5 раз, число попаданий		1	1	2	2	2

## Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (возрастная группа 12-17 лет)

ICarrena a resultante de la companya del companya della companya d	Пот	Возраст, лет						
Контрольные упражнения	Пол	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча правой	M	16	20	26	30	36	40	
и левой ногой, раз.	Д	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча	M	16	18	22	24	26	30	
головой, раз.	Д	10	12	14	16	18	22	
Бег 30 м с ведением мяча,	M	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,9	
сек.	Д	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,2	
Удар по неподвижному	M	3	3	3	4	4	4	
мячу в цель 5 раз, число попаданий.	Д	3	3	3	4	4	4	
Удар по неподвижному	M	23	25	28	30	32	35	
мячу по воздуху на дальность, м.	Д	20	22	24	26	28	30	
Вбрасывание мяча из-за	M	3	3	4	4	4	4	
головы в цель руками 5 раз, число попаданий.	Д	3	3	3	3	4	4	

Если обучающийся показал результат выше нормативного, то уровень его общей физической или технико-тактической подготовки оценивается как высокий; если результат соответствует нормативному, то уровень подготовки средний; если результат ниже нормативного — низкий.

Таблица результатов турнира по футболу по круговой системе «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

<b>№</b> п/п	Команда	Ф.И.О.	1	2	3	4	Мячи	Очки	Место
1.									
2.									
3.									

4.					

За победу команде начисляется 3 очка, за ничью -1 очко, за проигрыш -0 очков. Места распределяются по количеству набранных очков. По окончании турнира определяются игроки в следующих номинациях: «Лучший вратарь», «Лучший защитник», «Лучший нападающий».

Таблица результатов турнира по футболу по кубковой системе «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

	Полуфинал № 1	
Команда 1		Команда 2
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.
	Полуфинал № 2	
Команда 3		Команда 4
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.
	Игра за 3-4 место	
Проигравшая команда		Проигравшая команда
полуфинала № 1		полуфинала № 2
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.
	Финал	
Победитель полуфинала		Победитель полуфинала
<b>№</b> 1		№ 2
1.		1.
2.	Счёт игры:	2.
3.		3.
4.		4.

Для определения победителя игры, в случае ничейного результата, пробивается серия 7-метровых штрафных ударов. По окончании турнира

определяются игроки в следующих номинациях: «Лучший вратарь», «Лучший защитник», «Лучший нападающий».

#### 2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы на занятиях применяются современные педагогические технологии:

здоровьесберегающая — обеспечивает возможность сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование необходимых знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни;

личностно-ориентированная — позволяет определять приемлемый темп и нагрузку с учётом физической подготовленности, индивидуальных возможностей и личностных особенностей обучающихся;

*информационно-коммуникационная* — позволяет организовать процесс обучения более интересно и продуктивно;

*игровая* - способствует развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к систематическим занятиям футболом; созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности образовательного процесса.

На занятиях применяются следующие методы обучения:

словесные: беседа, описание, объяснение, анализ, обсуждение;

наглядные: демонстрация педагогом правильной техники, видеопоказ (целостный или фрагментарный);

*практические:* выполнение упражнений индивидуально, с помощью партнёра, педагога, команды;

На занятиях применяются *специфические методы физического* воспитания:

*метод строго регламентированного упражнения* — выполнение упражнения в заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

copeвновательный метод — применение соревнования как элемента тренировочного и итогового занятий.

Оптимальное сочетание данных методов обеспечивает успешную реализацию программы.

При проведении учебных занятий используются формы работы: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Образовательный процесс организуется в форме занятий: вводных, ознакомительных, теоретических, практических, контрольных.

#### Алгоритм учебного занятия (продолжительность занятия 45 мин)

Этапы занятия	Краткое содержание	Продолжи-
	этапов занятия	тельность

	Построение, приветствие, проверка внешнего	
	вида.	
Вводная часть	Подготовка площадки, инвентаря.	5 мин.
	Объявление темы занятия, знакомство с	
	новой терминологией.	
	Разминка: беговые упражнения в движении,	
	общеразвивающие упражнения.	
Основная часть	Отработка специальных упражнений в	35 мин.
Основная часть	соответствии с целью и задачами занятия.	ээ мин.
	Распределение по командам. Отработка	
	изученного материала.	
Заключительная	Подведение итогов, анализ занятия.	£
часть	Сбор спортивного инвентаря.	5 мин.

## 2.6. Список литературы

#### Основная

- 1. Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта. Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.
- 2. Врублевский Е.П., Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе. Москва, «СПОРТ», 2020.
- 3. Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки. Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.
- 4. Киселев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. Москва, ООО «Учитель», 2019.
- 5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. Москва, «Просвещение», 2019.
- 6. Пешехонов Д.М. Подвижные игры для футбольных тренировок. Москва, ООО «Спорт», 2023.
- 7. Яковлева В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.

#### Дополнительная

- 8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Москва, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2018.
- 9. Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников. Москва, ООО «Учитель», 2020.
- 10. Хализов А.Р. Энциклопедия с развивающими заданиями. Футбол. Москва, УМка, 2019.

## Интернет-источники

- 1. Уроки футбола и тренировка футболистов. http://footballtrainer.ru/ Методы и упражнения для тренировки футболистов. https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/
  - 2. Футбольный тренажёр мяч. https://www.dokaball.com/
  - 3. Учительский портал. http://www.uchportal.ru/
- 4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. http://pculture.ru/