

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2022 г.



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.  
Приказ №010901  
01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол в совершенстве»**

*(базовый уровень)*

Возраст детей: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Лавонин Николай Михайлович

г. Кировск  
2022 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная *общеразвивающая* программа **«Футбол в совершенстве»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

### **Характеристика предмета изучения**

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

### **Информация о типе программы**

Программа **модифицированная**, составлена на основе книги: Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физкультуры.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

### **Актуальность программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

### **Педагогическая целесообразность**

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол в совершенстве». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В

процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

### **Программа основывается на принципах:**

#### Принципы спортивной тренировки

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

Принцип прогрессирувания— наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса.

Принцип цикличности тренировочного процесса.

Принцип единства общей и специальной подготовки.

### **Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы.**

Основным преимуществом программы является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол в совершенстве». Предлагаемая программа предполагает совершенствование технической и тактической подготовки учащихся, а также индивидуальных, групповых и командных действий в различных по сложности условиях игры.

### **Цель программы:**

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, совершенствование технико-тактической подготовки учащихся

### **Задачи программы:**

### **Образовательные:**

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

### **Развивающие:**

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы - **14-18 лет**. Заниматься в объединении может каждый, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Срок реализации программы - 1 год – 60 часов**

## **II. Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации:
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос

	История футбола				
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	1	1	-	Опрос
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	1	1	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	1	1	-	Опрос
5.	Техническая подготовка	20	4	16	Соревнование
6.	Тактическая подготовка	10	2	8	Соревнование
7.	Физическая подготовка	20	4	16	Соревнование
8.	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	Соревнование
9.	Игра в футбол малыми составами	2	-	2	Соревнование
10.	Соревнования. Контрольные испытания	2	-	2	Соревнование
					<b>Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов, тест</b>
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	

### Содержание программы

#### **1. Вводное занятие. Развитие футбола в России.**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях ( в зале и на улице).  
Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.  
История возникновения футбола и его развития.

#### **2. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

### **3. Правила игры в футбол.**

**Теория:** Правила игры в футболе. Жесты судей.

### **4. Санитарно-гигиенические требования.**

**Теория:** Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

### **5. Техническая подготовка:**

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Практика:** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений

(финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

#### **6. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

#### **7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными



рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

#### **8. Подвижные игры.**

**Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

#### **9. Игра в футбол малыми составами.**

**Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

#### **10. Учебные игры.**

**Практика:** Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

### **III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол в совершенстве»**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:** групповая, индивидуально - групповая, парная, фронтальная.

**Формы занятий**

**Формы аудиторных занятий:**

- турнир
- тренировка;
- учебное занятие;

**Формы внеаудиторных занятий:**

- турнир;

**Наполняемость объединения:** 15 человек.

**Режим занятий:**

**Продолжительность одного занятия:** 45 минут

**Количество занятий в неделю:** 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

**Количество за учебный год: 60 ч.**

**Методы проведения занятий:**

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся)

### **Средства обучения**

#### **Перечень оборудования, материально- техническое оснащение**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Спортивный зал;	1
2.	Мячи футбольные;	15 шт.
3.	Футбольные мини – ворота;	2 шт.
4.	Форма для занятий по футболу;	15 шт.
5.	Мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);	15 шт.
6.	Мячи для метания;	15 шт.
7.	Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);	15 шт.
8.	Гимнастическая стенка «шведская»;	4 шт.
9.	Гимнастические скамейки;	4 шт.
10.	Маты гимнастические;	10 шт.
11.	Скакалки, гимнастические палки;	15 шт.
12.	Секундомер, рулетка, канат, свисток;	по 1 шт.

#### ***Перечень технических средств обучения***

1	Компьютер;	1 шт.
2	Мультимедийная установка, экран;	1шт.

3.	Презентации к занятиям;	5 шт.
----	-------------------------	-------

#### **IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол в совершенстве»**

##### ***Предметные:***

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

##### ***Метапредметные результаты:***

###### **учебно-интеллектуальные:**

*учащиеся научатся:*

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

###### **учебно-коммуникативные**

*учащиеся научатся:*

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получают возможность научиться:*

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

работать с информацией;

применять правила и пользоваться инструкциями;

использовать знаки, символы, схемы;

*учащиеся получают возможность научиться:*

устанавливать причинно-следственные связи;

строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

### ***Личностные***

*У учащихся будут сформированы:*

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

*у учащихся могут быть сформированы:*

коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

## **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол в совершенстве»**

Виды контроля:

**-текущий контроль;**

**-промежуточный контроль.**

- **Текущий контроль проводится в течение учебного периода.**

**Цель:**

- оценивание соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса

- **Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода.**

**Цель:**

-установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

**Формы текущего контроля:** опрос, сдача нормативов, соревнование

**Форма проведения промежуточного контроля:** тест, сдача нормативов ( См. приложение №1)

**Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. История футбола	Учебное занятие	Репродуктивный, информационно-рецептивный	Слайды, проектор, презентация	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый, информационно-рецептивный	Слайды, проектор, презентация форма для занятий по футболу	Опрос
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	Учебное занятие	Репродуктивный, информационно-рецептивный частично-поисковый	Правила игры в футбол Слайды, проектор, презентация Форма для занятий по футболу	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование	Опрос
5.	Техническая подготовка	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические скамейки,	Соревнование

				маты, шведская стенка	
6.	Тактическая подготовка	Тренировка	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
7.	Физическая подготовка	Тренировка	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
8.	Подвижные игры и эстафеты	Тренировка	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
9.	Игра в футбол малыми составами	Тренировка	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
10.	Соревнования. Контрольные испытания	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	<b>Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов, тест</b>

### Список литературы для педагога

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: 1989.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физкультуры.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников.- М.: 2000.
4. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Продукты и блюда в детском питании.- М.: 1991.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Тера-Спорт, 2000.

6. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: книга для учителя: из опыта работы.- М.: Просвещение, 1991.
7. Физиология развития ребенка / под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. М.:1983.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. Ред. О.Листова. М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7-9- классов / под ред. В.И. Ляха. М.: 1997.
10. Физическая культура в школе: науч.-метод. Журнал Мин. Образования РФ.
11. Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбаха. М.: 1988.
- 12.Сушков М. П. , Розин Н. Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг – Кожаный мяч.- М.: 1983.
- 13.Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол.- М.: 1982.
14. Чанади А. Футбол. Техника.- М.: 1978.
15. Чанади А. Футбол. Стратегия.- М.: 1981.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Гигиена детей и подростков / под ред. В. Н. Кардашенко. М.: 1988.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Тера-Спорт, 2000. С. 72.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7-9- классов / под ред. В.И. Ляха. М.: 1997.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / под ред. В.И. Ляха. М.: 1998.

Оценочные материалы:

физическое качество	Контрольные упражнения			
		Норматив		
		14-15 лет	16-17 лет	17-18 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени



## Тестовые задания для оценки освоения программы

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

**1.1.1. 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.*

**1.1.2. 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.*

**1.1.3. 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.

**1.1.4. 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.*

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

После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы учащимися используются **тестовые** упражнения, перечисленные в таблице. Для учащихся определенных возрастных категорий представлены нормативы.

№	Упражнение					13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
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					20	24	26	30	32	34





7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3)

Средний уровень (2)

Низкий уровень (1)

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**  
Объединение «Футбол в совершенстве»  
**группа № 1, 2**  
Педагог: Лавонин Николай Михайлович

*Продолжительность учебного года*

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий -08 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.( 9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий**

№	Дата	Тема занятий	Учебные часы
1	11.09	Введение. История футбола	1
2	11.09	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	1
3	18.09	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1
4	18.09	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
5	25.09	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
6	25.09	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	1
7	2.10	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.	1
8	2.10	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	1
9	9.10	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	1
10	9.10	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	1
11	16.10	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	1

12	16.10	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	1
13	23.10	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	1
14	23.10	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
15	30.10	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	1
16	30.10	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	13.11	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	1
18	13.11	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	1
19	20.11	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	1
20	20.11	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	1
21	27.11	Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	1
22	27.11	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	1
23	04.12	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	1
24	04.12	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	1
25	11.12	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	1
26	11.12	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	1
27	18.12	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	1
28	18.12	Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	1



29	25.12	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	1
30	25.12	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	1
31	15.01	Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.	1
32	15.01	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1
33	22.01	Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1
34	22.01	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1
35	29.01	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
36	29.01	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
37	05.02	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
38	05.02	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.	1
39	12.02	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	1
40	12.02	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	1
41	19.02	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	1
42	19.02	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	1
43	26.02	Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	1
44	26.02	Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	1
45	05.03	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.	1

46	05.03	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5x5, 6x6.	1
47	12.03	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	1
48	12.03	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча	1
49	19.03	Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	1
50	19.03	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5x5, 6x6.	1
51	26.03	Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5x5, 6x6.	1
52	26.03	Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1
53	02.04	Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра	1
54	02.04	Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	1
55	23.04	Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	1
56	23.04	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5x5, 6x6.	1
57	30.04	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	1
58	30.04	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	1
59	07.05	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5x5, 6x6.	1
60	07.05	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5x5, 6x6.	1

