

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области  
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол №2

от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: 5-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:  
Чернов Алексей Александрович,  
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2024

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Футбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден

распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса,

который включает в себя не только занятия с тренером, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе «Футбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Футбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч ногами или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забить мяч в ворота команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свои ворота неприкосновенными и в то же время овладеть мячом для нападения на ворота противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

**Форма занятий** – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5 до 11 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий**, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

#### Планируемые ожидаемые результаты обучения.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Регулятивные результаты:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

#### **Коммуникативные результаты:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

#### **Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания

развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия футболом.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Учебный план программы**

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30

Итого	15	111	126
-------	----	-----	-----

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

#### **Модуль Базовый подготовительный.**

**Цель:** формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мечем.

##### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

##### **Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений, приёму, передачам, ведению, ударам по воротам;

##### **Воспитательные:**

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

##### **Ожидаемые результаты**

##### **Занимающийся должен знать:**

- сведения о строении и функциях организма;



- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития футбола. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Передача мяча в одно касание. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Техника передвижения		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Передача мяча в два касания. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Передача мяча в три касания. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Техника передвижения при нападении Передача мяча на 10, 15, 20 м. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Прием мяча в зависимости от направления и силы полета. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Прием мяча в зависимости от направления и силы полета. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Техника ведения мяча. Удары по воротам. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Техника ведения мяча. Удары по воротам. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника ведения мяча. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Ведение мяча разными способами. ОФП Передача мяча в одно касание. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Эстафеты				
15.	Ведение мяча разными способами. ОФП Передача мяча в два касания. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Ведение мяча серединой подъёма. ОФП Передача мяча в три касания. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Ведение мяча внешней стороной подъёма. ОФП Удар по мячу прямым подъёмом. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Ведение мяча с изменением направления. ОФП Удар по мячу прямым подъёмом. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Ведение мяча с изменением направления. ОФП Удар по мячу прямым подъёмом. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	ОФП				
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Правила игры в футбол. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Правила игры в футбол. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
28	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Эстафеты				
29	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Правила игры в футбол. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Командные действия в нападении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Командные действия в нападении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Правила игры в футбол. Командные действия в нападении.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Взаимодействие в парах «подстраховка». Двусторонняя игра		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система в ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы,

их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила игры в футбол, основы методики обучения футболу /1 час/. Форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Замена игроков. Ведение мяча.

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника передвижения.**

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами /лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед/. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Сочетание способов передвижения. Повороты, вперед, назад. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

#### **Техника владения мячом.**

Наиболее частым и действительно удобным ударом считают удары внутренней и средней частью подъема. Удар, нанесенный по краю мяча, удар нижней стороны стопы, удар носком, Удар пяткой и головой, удары бедра и голени, остановка мяча ногой, грудью, животом, головой. Ведение мяча разными частями подъема

### **Модуль Базовый основной.**

***Цель:*** формирование основ техники передвижения и владения мячом.

***Задачи:***

***Обучающие:***

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам футбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений, приёму, передачам, ведению, ударам по воротам;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила игры футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

2.	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
6.	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле.		1	1	Беседа, наблюдение



	ОФП				
10.	Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Совершенствование техники передачи мяча.		1	1	

	ОФП Двусторонняя игра				Беседа, наблюдение, соревнования
19	Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	ОФП. Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

27	Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
28	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Совершенствование		1	1	Беседа, наблюдение,

	техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра				соревнования
36	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
38	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
39	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
40	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
41	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
42	ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
43	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
44	Совершенствование		1	1	Беседа, наблюдение,

	техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра				соревнования
45	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
46	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
47	Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
48	ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
49	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
50	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>51</b>	<b>56</b>	

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие футбола в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях футболом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Действия без мяча.**

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости передвижения. Применение сочетаний изученных способов передвижения с проведения атаки.

2.. Открывание для получения мяча.

#### **Действия с мячом.**

1. Применение изученных способов приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Игра корпусом с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для ' выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3.Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения удара по мячу в ворота /из числа изученных/ в зависимости от места расположения игрока по отношению к воротам.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

### **Тактика игры в защите.**

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему; с мячом и без мяча.

2. Применение изученных способов в зависимости от места

расположения нападающего на площадке,

3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

5. Выбор момента для отбора мяча, перехватов мяча.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

### **Модуль Базовый поддерживающий.**

**Цель:** формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мечем.

**Задачи:**

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений, приему, передачам, ведению, ударам по воротам;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

**Ожидаемые результаты**

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Строение и функции организма Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой соперника. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6.	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Передачи мяча в		1	1	Беседа, наблюдение



	движении ОФП Двусторонняя игра				
9.	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Строение и функции организма Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой соперника. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение
12.	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Личная гигиена спортсмена ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, соревнования

16.	Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Личная гигиена спортсмена ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Ведение мяча с изменением направления с обводкой соперника. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Личная гигиена спортсмена ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Передачи мяча в движении ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Двусторонняя игра				
24	Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	

### Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.  
Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.
3. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.  
Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

#### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика игры в нападении.**

#### **Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч».
2. Взаимодействие трех игроков «треугольник».

### **Командные действия.**

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч», «треугольник».

### **Тактика игры в защите.**

#### **Групповые действия.**

Взаимодействие двух защитников /подстраховка/.

#### **Командные действия.**

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты на своей половине поля.

#### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д./.
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники /и способов/ в различных сочетаниях /чередование способов перемещения, способов владения мячом/.
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий /индивидуальных, групповых, командных/ в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к футболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".
12. Учебные игры по правилам футбола.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материала, по технике и тактике.

### **Раздел воспитания**

#### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и

социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи воспитания** детей по программе заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

#### **Основные целевые ориентиры воспитания в программе:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

#### **2. Формы и методы воспитания**

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с

другом, в коллективе, их отношением к тренеру, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«ФизкультПривет!»	сентябрь	Массовый спортивный праздник	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
2	«Да здравствует мыло душистое...!!!»	ноябрь	Тематическая беседа	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
3	«Футбол в школу»	декабрь	Спортивный фестиваль	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
4	«С новым годом!»	декабрь	Праздник с родителями	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
5	«23+8»	март	Спортивный праздник с родителями,	Фото материалы выступлений, публикация постов в

			посвященный 23 февраля и 8 марта»	официальной группе Вконтакте
6	Организационные собрания с родителями, консультации	В течение года	Групповые, индивидуальные консультации, открытые тренировки	Фото материалы

## **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является футбольное поле и спортивный зал ОУ, футбольными воротами и разметкой.

### спортивный инвентарь:

- Футбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- гимнастические маты;
- гантели;
- теннисные мячи.

### *Литература*

Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол"

Приказ Минспорта России от 23.07.2014 N 620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 N 33587)

1. Футбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. футбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов сузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.



8. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

9. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Футболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с