

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 19**

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 19  
С.А.Белова  
Приказ № от 535 от 29.08.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивная направленность**

**«Футбол»**

**Возраст обучающихся: 9-11 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог:

Товберг Никита Леонидович,  
учитель физической культуры

Екатеринбург 2023-2024 учебный год.

## 2. Комплекс основных характеристик

### 2.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа секции по мини – футболу составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» далее ФЗ № 273
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
  - Письмо Минобрнауки России 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
  - Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптивных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)
  - Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 года № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- **Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно – спортивная.
- **Актуальность** программы: футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.
- **Отличительные особенности** данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом данной программы:
- создана с учетом физических и психических особенностей младшего школьного возраста;
  - адаптирована к условиям МАОУ СОШ №19
  - предусматривает разные формы и виды работы (коллективная, индивидуальная, микрогруппы, парная, соревновательная деятельность и пр.)

В 2022-2023 уч. году согласно учебному плану МАОУ СОШ №19 на секцию отводится 3 занятия в неделю (1 занятие по 40 минут), всего 34 недели, всего 102 часа

- **Адресат программы:** программа рассчитана на детей 9-11 лет от 10 до 15 человек в группе.

- **Режим занятий:** занятия проходят 3 раза в неделю по 40 минут

- **Объем общеразвивающей программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения – 102 часа, продолжительность части образовательной части программы 1 год обучения по учебному плану.

- **Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы** – 34 недели, 1 год.

- **Уровневость общеразвивающей программы** – Базовый уровень.

- **Виды занятий** - тренировочный процесс. Он строится с дидактическими принципами и методическими закономерностями.

#### **формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая работа.

**Формы проведения результатов.:**

**Форма обучения** - очная. Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть).

Практические занятия: упражнения в зале

Для занятий используется спортивный зал с футбольной площадкой, душевые, раздевалки.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде показательных занятия с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут является важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной тренировки.

**Основными критериями оценки** занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

## 2.2.Цели и задачи курса:

**Цель:** воспитание и привитие физической культуры, формирование здорового образа жизни у учащихся, воспитание престижности занятий спортом.

### Задачи

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости, скорости, выносливости;
- овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры;
- изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- определение игрового места в составе команды;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие волевых качеств учащихся;
- формирование элементарных навыков судейства.

## 2.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

№	Тема	всего	теория	Практик а	Форма аттестации /контроля
1	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.	1	1	-	
2	Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
4	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
6	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ

7	Ведение мяча с обводкой стоек. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
8	Ведение мяча с обводкой стоек. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
9	Совершенствование ведения мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Ведение мяча, удар по воротам
10	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
11	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Выполнение нормативов по ОФП
12	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1		1	Анализ работ
13	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	Анализ работ
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
15	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
16	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
17	Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
18	Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
19	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
20	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
21	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча	1	1	-	Анализ работ
22	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	Анализ работ
		1	1		Жонглирование мячом

23	Игра в квадрате. Подвижные игры с элементами футбола				
24	Игра в квадрате. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
25	Ввод мяча в игру. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
26	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Обводка стоек, удар по воротам
27	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
28	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1	1	-	
29	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	Анализ работ
30	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
31	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
32	Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
33	Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
34	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
35	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
36	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
37	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
38	Остановка мяча грудью. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
39	Остановка мяча грудью. Подвижные игры с элементами футбола. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Выполнение нормативов по ОФП

40	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
41	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	Ведение мяча, передача мяча
42	Совершенствование остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
43	Совершенствование остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
44	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
45	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках	1	-	1	
46	Жонглирование мячом. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Жонглирование мячом
47	Жонглирование мячом. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
48	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Удары по мячу
49	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
50	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
51	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
52	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
53	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Обводка, отбор мяча
54	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
55	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Подвижные игры с элементами футбола. Подвижные игры с	1	1		



	элементами футбола				
<b>56</b>	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1	-	
<b>57</b>	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1		Анализ работ
<b>58</b>	Удар по летящему мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>59</b>	Удар по летящему мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	Ведение мяча с последующим ударом по воротам
<b>60</b>	Удар по мячу серединой лба. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>61</b>	Удар по мячу серединой лба. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1	-	
<b>62</b>	Совершенствование ударов по летящему мячу. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1	-	
<b>63</b>	Совершенствование ударов по летящему мячу. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>64</b>	Игра в тройках с последующим ударом по воротам. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	Выполнение нормативов по ОФП
<b>65</b>	Игра в тройках с последующим ударом по воротам. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>66</b>	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>67</b>	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	<b>1</b>	-	1	
<b>68</b>	Совершенствование техники обводки. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1	1	Технико-тактические упражнения
<b>69</b>	Совершенствование техники обводки	<b>1</b>	-	1	
<b>70</b>	Умение найти свободное пространство и занять его. Подвижные игры с	<b>1</b>	1	-	

	элементами футбола				
<b>71</b>	Умение найти свободное пространство и занять его. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	Анализ работ
<b>72</b>	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1	-	
<b>73</b>	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>74</b>	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	Ведение мяча с последующим ударом по воротам
<b>75</b>	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1	-	
<b>76</b>	Ловля мяча, летящего навстречу. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	1	-	
<b>77</b>	Ловля мяча, летящего навстречу. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>78</b>	Ловля мяча сверху в прыжке. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>79</b>	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>80</b>	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	<b>1</b>	-	1	
<b>81</b>	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	Анализ работ
<b>82</b>	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>83</b>	Отбор мяча перехватом. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>84</b>	Отбор мяча перехватом. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>85</b>	Отбор мяча корпусом. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>86</b>	Отбор мяча в подкате. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	
<b>87</b>	Отбор мяча в подкате. Подвижные игры с элементами футбола	<b>1</b>	-	1	Товарищеские

					матчи
88	Совершенствование техники отбора мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
89	Совершенствование техники отбора мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
91	Розыгрыш свободного удара. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
92	Розыгрыш штрафного удара. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
93	Т/Б. Розыгрыш углового удара. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	
94	Совершенствование розыгрыша стандартов. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
95	Эстафеты на развитие скоростных способностей. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Анализ работ
96	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
97	Игра в «Стенку» Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	Квадраты NxN
98	Игра в «Стенку» Подвижные игры с элементами футбола	1		1	
99	Совершенствование игры в «стенку» Подвижные игры с элементами футбола	1	-	1	
100	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	Анализ работ
101	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры с элементами футбола	1	1	-	Выполнение нормативов по ОФП
102	Двусторонняя игра. Разбор игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1	-	1	
		<b>Всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
		102	29	73	


### ***Содержание учебного (тематического) плана***

#### ***Вводное занятие.***

*Теория:* инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях по футболу. Гигиенические навыки.

*Практика:* разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, выполнение тестов и нормативов по ОФП и СФП.

#### ***Правильное последовательное выполнение отдельных элементов техники ведения мяча и удар по воротам***

*Теория:* инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, работа с мячами.

***Освоение и закрепление техники ведения мяча и удар по воротам.*** *Теория:* инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях. Гигиенические навыки. Основы закаливания. Самоконтроль на занятии секции «футбол».

#### ***Соревнования.***

*Практика:* разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения.

*Практика:* упражнения в зале с мячами, Разминка. Проведение соревнований. Игры. Командные эстафеты.

#### ***Контрольное тестирование.***

*Практика:* Выполнение итоговых нормативов: ведение мяча, удар по воротам. Оценка технической подготовки. Анализ типичных ошибок и нарушений правил и техники игры. Подведение итогов секции.

## 2.4. Планируемые результаты

**Личностные результаты** освоения учебного предмета:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

### **Метапредметные результаты**

Освоения учебного предмета, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

## **Предметные результаты:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.
- 2) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 3) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

### **3.1. Условия реализации программы**

#### **- Материально-техническое обеспечение**

##### **1. Материально-техническое обеспечение программы**

Помещение, в котором будут проходить занятия – спортивный зал 24-15м

*Перечень оборудования помещения:*

- оборудование и инвентарь (футбольные мячи)
- правила использования оборудования и инвентаря

-правила поведения в зале;

-правила безопасности на занятиях футбол.

### **-информационное обеспечение**

#### **1. Информационное обеспечение.**

1. <http://fizkultura-na5.ru/>

2. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

### **-кадровое обеспечение:**

Тренер-преподаватель Товберг Никита Леонидович

### **Методические материалы:**

1. Основными формами занятий являются: теоретические занятия и игровая практика. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков игры может быть различной.
2. Весь процесс обучения условно делится на четыре этапа.
3. Показ техники изучаемого способа ведения мяча; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом способе ведения стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.
4. Изучение отдельных элементов техники ведения и затем изучаемого способа в целом.
5. Техника ведения мяча изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений и ведения мяча. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.
6. Несмотря на изучение техники ведения мяча по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа ведения, насколько это позволяет подготовленность учащихся.
7. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. На этом этапе ведущее значение имеет ведение изучаемым способом с полной координацией.

### **3.2.Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы:**

1.Выполнение нормативов по ОФП. Требования контрольно-переводных тестов разработаны на основании:  
- образовательная программ по футболу.

**Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:**

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

**Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.



Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Для полевых игроков по технической подготовке:**

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Для вратарей по технической подготовке:**

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**Примечания:**

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП

**ФУТБОЛ**

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

<b>Жонглирование мячом (кол-во раз)</b>			8	10	12	20	25				
<b>Техническая подготовка (для вратарей)</b>											
<b>Удары по мячу ног. с рук на дальность</b>						30	34	38	40	43	45
<b>Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)</b>						45	50	55	58	60	62
<b>Бросок мяча на дальность (м)</b>						20	24	26	30	32	34

#### 4. Список литературы:

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. . - М.: Проспект, 2008. - 208 с.
2. Правила игры в футбол. - М.: АСТ, Астрель, 2001. - 112 с. 3. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: Наука, 2008. - 336 с.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. -- Москва.: Издательский центр «Академия», 2009. -- 272 с.
5. Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282764

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024