

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 11 ИМЕНИ ВЯЧЕСЛАВА  
ВЛАДИМИРОВИЧА РАССОХИНА**

**РАССМОТРЕНО**

Научно-методической  
кафедрой ЭВ и ВО  
Л.А. Орловская  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по воспитательной работе  
И.П. Мезенцева  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
А.М. Абелян  
Приказ № 01-10/464  
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год (36 часов)

**Возрастная категория:** 13-14 лет

**Состав группы:** 15 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 35535

**Автор-составитель:** Минько Д.Ю., педагог дополнительного образования

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по футболу (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Программа «Развитие футбола в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г. № 427 Об утверждении программы развития футбола в Российской Федерации до 2024 года);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Футбол в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Программа «Футбол для начинающих» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность**

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта футбол. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами футбола на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Футбол для начинающих» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении футболом, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Педагогическая целесообразность**

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения футбола.

Программа «Футбол для начинающих» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно - коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию,

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

### **Отличительные особенности**

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта футбол,

Программа «Футбол для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг уникального комплекса физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения.

**Адресат программы:** обучающихся в возрасте от 13 до 14 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта футбол с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать. Этот учебный период (1 года) является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объем программы:** 36 часа

**Продолжительность программы:** 1 год

**Форма обучения** – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, интерактивные, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятиях, зачёты. Программа «Футбол для начинающих» предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Футбол для начинающих» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний. Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов футбола с учетом возрастных и

психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами игры, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся. Программа разработана на основе следующих принципах: Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий. Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха). Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

**Режим занятий и их продолжительность:** 36 часов на весь период обучения, режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

## 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах,
- формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих задач:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики игры футбол, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

Задачи обучения:

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в футбол.
- Привитие навыков соревновательной деятельности.
- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ.

#### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>			Собеседование
<b>1.1</b>	Спорт в России. Массовый народный характер спорта. (одно занятие)		1		Тестирование
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>			
2.1	Выносливость			1	
2.2	Силовые способности			1	
2.3	Быстрота			1	
2.4	Гибкость			1	
2.5	Ловкость			2	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>	<b>10</b>			Наблюдения, тестирование
<b>3.1</b>	Техника защиты			4	
3.2	Техника нападения			5	
3.3	Контрольный тест.			1	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
4.1	Тактика защиты			3	
4.2	Тактика нападения			1	
4.3	Контрольный тест.			1	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Игровая подготовка</b>	<b>5</b>			Наблюдение
5.1	Учебная игра			1	
5.2	Спортивные игры			4	
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Инструкторская практика</b>	<b>2</b>		2	
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Соревнования</b>	<b>7</b>		7	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

### **1.3.2. Содержание учебного плана программы.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка ( 1 ч.)**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. (одно занятие)

#### **Раздел II. Общая физическая подготовка ( 6 ч.)**

##### *2.1. Выносливость.*

Упражнение на тренировку выносливости: (одно занятие)

##### *2.2. Силовые способности.*

Силовые упражнения. (одно занятие)

Упражнения на расслабление. (одно занятие)

##### *2.3. Быстрота.*

Упражнения на развитие быстроты: (одно занятие)

##### *2.4. Гибкость.*

Упражнения на развитие гибкости: (одно занятие)

##### *2.5. Ловкость.*

Упражнения на развитие ловкости. (одно занятие).

#### **Раздел III. Техническая подготовка (10 ч.)**

##### *3.1. Техника защиты*

Передача мяча в движении (одно занятие)

Ведение мяча с быстрым изменением движения, (одно занятие)

Обманные движения на скорости, игра головой в обороне (одно занятие),

Игра головой с партнёром (одно занятие).

##### *3.2. Техника нападения.*

Обыгрыш быстро сближающегося защитника (одно занятие).

Обводка защитников в изменяющейся обстановке (одно занятие).

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами (1 занятие).

Короткая передача с лёта (одно занятие).

Короткие передачи в движении. (одно занятие).

##### *3.3. Контрольный тест.*

Удар по мячу на дальность. (одно занятие).

#### **Раздел IV. Тактическая подготовка (5 ч)**

##### *4.1. Тактика защиты*

Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки (одно занятие).

Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате (одно занятие).

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча (одно занятие).

##### *4.2. Тактика нападения*

Организация постепенного нападения, организация быстрого нападения (одно занятие).

##### *4.3. Контрольный тест.*

Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов) (одно занятие).

## **Раздел V. Игровая подготовка (5 ч )**

- 5.1. Учебная игра 5x5 (одно занятие).
- 5.2. Учебная игра с ограничениями. (одно занятие).
- Спортивные игры (одно занятие).
- Эстафеты (одно занятие).
- ОРУ (одно занятие).

## **Раздел VI. Инструкторская практика (2 ч )**

- 6.1. Судейство учебных игр (одно занятие).
- Составление положение о проведении соревнований по футболу (одно занятие).

## **Раздел VII. Соревнования (7 ч )**

- 7.1 Внутригрупповые соревнования по футболу (два занятия).
- Игра «Третий лишний» (одно занятие).
- Игра «Вышибалы» (одно занятие).
- Эстафеты (одно занятие).
- Челночный бег (одно занятие).
- Круговая эстафета (одно занятие).

### **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные результаты** освоения программы «Футбол для начинающих» отражают: формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека; о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

**Личностные результаты:**

**В области патриотического воспитания:** формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма; способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе

занятий физической культурой и игровой деятельности ; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

**В области трудовой культуры:** умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

**В области эстетической культуры:** умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

#### **Ожидаемые результаты**

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Начало учебного периода: 1 сентября

Окончание учебного периода: 31 мая

Продолжительность: 36 недель.

№	Номер недели	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	1	Спорт в России. Массовый народный характер спорта.	1	Беседа	ФОК, спорт площадка	Опрос
2.	2	Выносливость. Упражнение на тренировку выносливости.	1	Практическое проведения,	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
3.	3	Силовые упражнения. Упражнения на расслабление.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
4.	4	Быстрота. Упражнения на развитие быстроты.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
5.	5	Гибкость. Упражнения на развитие гибкости	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
6.	6	Ловкость. Упражнения на развитие ловкости	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
7.	7	Ловкость. Упражнения на развитие ловкости.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
8.	8	Техника защиты. Передача мяча в движении	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
9.	9	Техника защиты. Ведение мяча с быстрым изменением движения	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
10.	10	Техника защиты. Обманные движения на скоростию, игра головой в обороне	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
11.	11	Техника защиты. Игра головой с партнёром.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
12.	12	Техника нападения. Обыгрыш быстро сближающегося защитника.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
13.	13	Техника нападения.	1	Практическое	ФОК, спорт	Опросы,

		Обводка защитников в изменяющейся обстановке.		занятие	площадка	контрольные испытания
14.	14	Техника нападения. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
15.	15	Техника нападения. Короткая передача с лёта	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
16.	16	Техника нападения. Короткие передачи в движении.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
17.	17	Контрольный тест: удар по мячу на дальность.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
18.	18	Тактика защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки..	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
19.	19	Тактика защиты. Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
20.	20	Тактика защиты. Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
21.	21	Тактика нападения Организация постепенного нападения, организация быстрого нападения.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
22.	22	Контрольный тест; жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Опросы, контрольные испытания
23.	23	Учебная игра 5 x 5.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
24.	24	Учебная игра с ограничениями.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования

25.	25	Спортивные игры.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
26.	26	Эстафеты	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
27.	27	ОРУ	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
28.	28	Судейство учебных игр.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
29.	29	Составление положения о проведении соревнований по футболу.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
30.	30	Внутригрупповые соревнования по футболу	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
31.	31	Внутригрупповые соревнования по футболу	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
32.	32	Игра «Третий лишний»	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
33.	33	Игра «Вышибалы»	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
34.	34	Эстафеты.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
35.	35	Челночный бег.	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования
36	36	Круговая эстафета	1	Практическое занятие	ФОК, спорт площадка	Игры, соревнования

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в физкультурно-оздоровительном комплексе и на спортивной площадке, где все оборудовано для занятий спортом, имеются тренажеры, перекладины, раздевалки для переодевания.

### Оборудование:

- Футбольное поле - 1 шт.;

- Футбольные ворота - 2 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 15 шт.
- Флаги для разметки футбольного поля – 4 шт.
- Гантели массивные от 1 до 5 кг –15 шт.
- Насос универсальный для накачивания мячей –2 шт.
- Мяч набивной весом от 1 до 5 кг – 25 шт.
- Манишки футбольные – 15 шт.

### **Информационное обеспечение.**

1. Интерактивные учебные пособия:

1. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов. Автор: Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. – 2014 г.
2. Современный футбол: состояние и перспективы. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2012 г.
3. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга. Автор: Чирва Б.Г. – 2006 г.
4. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений». Автор: Голомазов С.В., Чирва Б.Г. – 2006 г.
5. Футбол. Методика тренировки техники головой. Автор: Голомазов С.В., Чирва Б.Г. – 2006 г.
6. Футбол. Универсальная техника атаки. Автор: Голомазов С.В., Чирва Б.Г. – 2006 г.

Электронные ресурсы:

1. Центр подготовки специалистов в сфере футбола <http://cpef.su>
2. Большой электронный сборник литературы по футболу <https://futsalki.ru>

### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающего специфику ОДО, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## **2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;

- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

### **Техническая подготовка**

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения тестовых упражнений (Приложение 1)

### **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

## **2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Контрольные упражнения технических элементов футбола .**

<b>№</b>	<b>тесты</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м- из трёх попыток (сек)	12	14	16
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

## **2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Организация и проведение специальных игр.

Вначале изучаемое действие выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника, затем включают активного соперника, увеличивают быстроту действий, для чего используют соревнования, специальные игровые упражнения и игры. Например, игрок получает задание отработать один основной прием (удар либо остановку), но во всех вариантах, какие только возможны.

Задача: воспитать у игрока точность передачи, умение принимать мяч соответствующей частью тела.

Вариант 1. Посылать мяч с места внешней частью подъема на высоте груди (живота или ниже) с расстояния 10—12 м. Партнер принимает мяч

соответствующей частью тела, дает ему упасть и, остановив, посылает на той же высоте обратно. То же выполняют на бегу с расстояния 15—18 м.

Вариант 2. В середине круга центральный игрок, два других бегут по кругу. В этом упражнении отрабатывают различные виды передач. В зависимости от того, как передается мяч, он и отыгрывается (низко, на уровне туловища, на уровне головы). Передача все время в сторону бегущего партнера. Вначале бег по кругу может быть равномерным, а затем с изменением скорости.

Вариант 3. Совершенствование изученного упражнения: а) «Четыре игрока против двух» на ограниченном пространстве. Мяч передают по диагонали, поперек и прямо. Отрабатывают передачу мяча заданным способом и оборону при численном превосходстве противника. Один нападает на противника, владеющего мячом, другой прикрывает свободное пространство; б) «Футбол — теннис» головой. Площадка 16 x 10 м, сетка (веревка) натянута на высоте 2 м. На каждой половине по 3—5 человек;

в) «Футбол без бега». Поле 20 x 40 м. Маленькие ворота без вратарей. Бегать нельзя. Если игрок побежит, противник бьет штрафной удар;

г) «Пятнашки с мячом». Два игрока пытаются передачами мяча запятнать (ниже пояса) остальных игроков. Тот, кого запятнали, присоединяется к водящим. Кто остается последним, становится победителем;

д) игроки объединяются по 3—4 человека. Им отводится небольшое поле (чтобы игра шла без суতোки). Время игры 3—5 мин. Задача: держать мяч как можно дольше. Побеждает та группа, которая чаще завладевала мячом (группы одеть в разного цвета майки).

#### Подводящие подвижные игры

1. «Сражение мячами». Два игровых поля 5x5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая его ногами. Если в течение 3 мин этого не произойдет, то победительницей объявляется команда, на чьем поле в этот момент оказалось меньше мячей.

2. «Мяч на башне». Две команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 20 м. Посередине находится гимнастический плинт, на нем лежит медицинбол. Каждая команда имеет одинаковое количество мячей. По сигналу обе команды стараются сбить медицинбол с «башни». За каждый сбитый мяч команде засчитывается очко. Способ выполнения ударов тренер задает в зависимости от цели упражнения.

3. Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга. Расстояние между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и вбрасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец колонны и затем посылает сквозь расставленные ноги всей колонны вбрасывающему. Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение.

## 2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов.

1. Рогальский Н., Дегель Э, футбол для юношей. М, ФиС 2019.
2. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е издание. М. ФиС 2018.
3. Футбол. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФиС.
4. Чанади А. Футбол. Техническая подготовка. М., ФиС 2019.
5. Чанади А. Футбол. Тактика игры в футбол. М., ФиС 2020.
6. Матвеев А.П. Программа по физической культуре. Уроки футбола в общеобразовательной школе. 2020.
7. Набатникова Н.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., ФиС 2020.
8. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. М., ФиС 2019.
9. Спиринов А, А. Будогосский. Футбол: правила игры. Вопросы и ответы. М., Общероссийская Ассоциация "Центр" – "Футбольный арбитр" 2019.
10. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2019.

### Для учащихся.

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2020г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2019 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2019 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек. 2019 г.
5. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2018г.
6. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2019 г.
7. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. 2019 г.