

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
Города Можги Удмуртской Республики

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
№ 9 от 31.05.2023

И.о. директора МБОУ «СОШ № 9»  
Н.И.Камашева  
Приказ № 165 от 1 июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ФУТБОЛ»**

Адресат программы: учащиеся 11-12 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы – 1 год

Ф.И.О., должность автора программы:  
педагог дополнительного образования  
Тетерева Ирина Ивановна

г. Можга  
2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом 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"»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 28 февраля 2023 года);
- Локальных актов МБОУ «СОШ №9» города Можги УР
- Правил вида спорта футбол.

Футбол - это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Поддержать интерес детей к футболу предполагает реализация данной рабочей программы для групп спортивно-оздоровительного этапа.

Программа способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

*Здоровьесберегающие технологии.* Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

*Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

*Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

*Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

**Практическая значимость** программы в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна** программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники футбола в игровых формах.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня футбол играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают футбол одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья через систематические занятия футболом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомление с историей развития футбола, правил соревнований;
- освоение и совершенствование основ техники футбола и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремление к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;

**Воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Учебно-тренировочные занятия проходят в спортивном зале и спортивной площадке МБОУ «СОШ №9».

Возраст обучающихся по данной программе 11-12 лет. В группе занимается 15-20 человек. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Срок реализации – 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывом 10 минут, во внеурочное время. Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Продолжительность учебного года - 37 недель. В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в

соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий.

Обучение ведется на русском языке.

Программа составлена в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, календарные соревнования, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, нормативы для проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: гимнастики, легкой атлетики, баскетбола и т.д.

#### **Принципы:**

- доступность и вариативность;
- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации;
- от простого к сложному.

#### **Основные показатели выполнения программных требований**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*Обучающийся будет знать:*

1. Исторические сведения о возникновении футбола в России и мире, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.
3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.
4. Влияние физической нагрузки на организм.

*Обучающийся будет уметь:*

1. Владеть основами техники по футболу.
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.
3. Владеть основами тактики защиты и нападения.
4. Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств.
5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Обучающиеся должны:**

*знать:* правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования; историю возникновения и развития футбола; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, режим дня, основные приемы техники и тактические действия.

**Способы определения результативности:**

- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:**

- **освоение теоретической подготовки:** тесты;
- **физическая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

## **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 34 недели, недельный объем учебной нагрузки составляет 2 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю, 1 час равен 45 минутам.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

### **Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов



1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	9
3	Специальная физическая подготовка	27
4	Технико-тактическая подготовка	23
5	Участие в соревнованиях	8
6	Контрольные испытания	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>74</b>

Календарный учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Теоретические подготовка:**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки.

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке); - Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

### **2.2. Практическая подготовка**

#### *Общая физическая подготовка*

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка – переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке

гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

#### *Специальная физическая подготовка*

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема
- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой;
- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнера.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; - Техника свободного нападения.

#### **Тактика нападения:**

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

#### **Тактика защиты:**

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
  - Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
  - Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
  - Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).
- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

#### **2.4. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми {настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение,
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в футболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### **План воспитательной работы в объединении «Футбол»**

№ п/п	Мероприятия	Сроки
-------	-------------	-------

		проведения
Мероприятия объединении	в	1.«Давайте познакомимся» 2.«Всероссийская акция безопасности дорожного движения» 3.День народного единства 4.«Новогодний калейдоскоп» 5.«Рождественские гуляния» 6.«А, ну-ка,футболисты» 7.Патриотическая акция «Огонь памяти» 8.Бессмертный полк
Работа с родителями		Сентябрь Сентябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Май Май
Методическая работа		Сентябрь В течение года Февраль Март Май
		Постоянно

## 2.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

### Требования безопасности во время занятий

- Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- Во избежание столкновений с занимающимися, соблюдать безопасную дистанцию.
- Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.
- Нельзя заниматься если на полу есть участки не высохшей воды. Нельзя прикасаться к незнакомым предметам, к электрическим проводам, не закрепленному оборудованию.
- Нельзя допускать неосознанных и неукоснительных ударов по мячу, если этого не требуют условия упражнения.
- При выполнении упражнений потоком соблюдать интервал.

### При занятии на футбольном поле:

- Заниматься в обуви предотвращающей проскальзывание подошвы о покрытие. Одежда должна соответствовать размеру, времени года и погодным условиям. Перед тренировкой одевать щитки.
- Перемещать переносные ворота только в присутствии тренера. Не висеть на воротах и не залезать при вешании и снятии сеток.



-При занятии зимой обувь должна быть свободной и хорошо просушенной. При появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности) осторожно растереть кожу шерстяной перчаткой и обратиться к тренеру.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

-При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь. -При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

### **3. Система контроля и зачетные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра детской поликлиники МБУЗ «Можгинская центральная районная больница».

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

Тестирование проводится два раза в год (октябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

#### **Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики футбола, правил вида спорта (Приложение №1)	Не менее 50% правильных ответов

### Анкета

#### «Оценка знаний теоретического материала по футболу»

#### 11-12 лет

1. В какой стране впервые были разработаны правила футбола? (в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
11. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
12. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)
13. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)
14. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле (Нет.)

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/п	Упражнения	Оценка	Возраст	
			11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	5,6	5,3
		4	6,1	5,8
		3	6,6	6,3
2	Прыжок в длину, см	5	190	200
		4	180	190
		3	170	180
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,5	7,3
		4	7,9	7,7
		3	8,3	8,1

4	Подтягивание, кол-во раз	5	12	14
		4	10	12
		3	8	10

#### 4. Методическое обеспечение и условия реализации программы

##### 4.1. Методическое обеспечение программы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп **методов**: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

*Средства спортивной тренировки.* Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

- обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

*Формы занятий:* групповые теоретические и практические занятия.

*Дидактические материалы:* специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по лыжным гонкам, видеозаписи соревнований ведущих спортсменов России и мира. 101 упражнение с мячом для юных футболистов, программа тренировки футболистов 11-12 лет

*Методические разработки:* положения о соревнованиях.

##### 4.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** футбольное поле с искусственным и естественным покрытием, спортивный зал, тренажерный зал. Оборудование и инвентарь, необходимые для реализации программы: мячи футбольные, мячи мини-футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ворота переносные (3x1), ворота переносные (2x1), ворота переносные (5x2.5), ворота переносные (3.5x2), фишки игровые, манишки оранжевые, форма игровая белая, форма игровая красная, скакалки, скамейки, маты гимнастические, конусы разметочные, лестница тренировочная, стенка шведская, турник, планшет тренерский, палки гимнастические, барьеры.

## 5. Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников**, рекомендуемых при реализации Программы:

1. В.И.Губа,А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
2. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2021 г
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2014г.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования в образовательном процессе:

Министерство спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Российский футбольный союз	<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>



## Тематическое планирование

Номер Занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола. Футбола. Входная диагностика	2	1	1
<b>Технико – тактическая подготовка 24 ч</b>				
2	Жесты судей. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	0,5	1,5
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2	0,5	1,5
4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма.	2		2
5	Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	2		2
6	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2		2
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2		2
8	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2		2
9	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2		2
10	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	2		2
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		2
12	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций	2		2

	игроков.			
13	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	2		2
<b>Физическая подготовка 10 ч</b>				
14	Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе. Правила игры в мини - футбол	2	0,5	1,5
15	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	2	0,5	1,5
16	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	2		2
17	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	2		2
18	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	2		2
<b>Специальная физическая подготовка 28 ч</b>				
19	Упражнения для привития навыков быстроты	4	1	3
20	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4		4
21	Упражнения с отягощениями	4		4
22	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	4		4
23	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	4		4
24	Упражнения для привития навыков быстроты	4		4
25	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4		4
26	Соревнования	8		8
27	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2		2
	Итого: 74		16	57