

Министерство образования Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского  
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области  
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского  
Протокол № 01 от 05.08.2024 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского с.Подбельск  
\_\_\_\_\_ Уздяев В.Н.  
Приказ № 30-од от 05.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол и мини-футбол»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год



C=RU, O=ГБОУ СОШ  
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,  
CN=В.Н.Уздяев,  
E=podbel\_sch\_phvy@samara.edu.ru  
00e2de620d21d26701  
2024.08.06 18:32:02+04'00'

Разработчик:  
Сидоренко А. Н.,  
тренер-преподаватель

Реализуют:  
Галеев А.Б., Фролов А.И., Каргин А.В.,  
тренеры-преподаватели

с. Подбельск, 2024

## Содержание

Краткая аннотация	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность программы	3
1.3 Новизна программы	5
1.4 Отличительная особенность	6
1.5 Педагогическая целесообразность	6
1.6 Цели и задачи	6
1.7 Возраст обучающихся	7
1.8 Сроки реализации	8
1.9 Форма обучения и формы организации деятельности	8
1.10 Ожидаемые результаты	9
1.11 Критерии и способы определения результативности	10
1.12 Оценка практической подготовки	11
2. Учебный план программы	12
3. Учебно-тематический план программы	12
4. Содержание программы	13
5. Ресурсное обеспечение программы	19
6. Список используемой и рекомендованной литературы	24
7. Приложение	26

## **Краткая аннотация**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «**Футбол и мини-футбол**» разработана для обучающихся разного возраста, от 6 до 17 лет. Проявляющих интерес к занятиям по футболу, мини-футболу. В результате обучения воспитанники овладеют начальными навыками игры в футбол(мини-футбол), судейства, тактики взаимодействия с партнёрами. Овладеют знаниями о истории развития футбола, научатся разрабатывать (планировать) и придерживаться режима дня.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

### **1. Пояснительная записка**

**1.1 Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**1.2 Актуальность программы.** Актуальность данной программы состоит в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441). Опираясь на раздел 3.2.6. Развитие физической культуры и спорта - футбол доступен всем, во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятия данным видом спорта. В селах муниципального района Похвистневский Самарской области очень давно были заложены прочные спортивные (футбольные) традиции. В селах любят спорт и, в частности, футбол. Это локальная и культурная особенность поселения и жителей, проживающих в нём. В большом количестве семей еще с детства начинается воспитание любви к спорту и к игре в футбол. Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении. Футбол — это не только красивая командная игра, способная развивать человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков.

Футбол всегда был востребован в детской среде. Наверно, нет ни одного мальчишки которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол, в школе, во дворе, в летнем лагере. Даже девочки, заинтересовавшись этим видом спорта, начинают ходить на тренировки.

Это красивый и увлекательный вид спорта, способный развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей разного возраста качественно обучаться начальным навыкам этого вида спорта.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;

Программа реализуется в течение 1 учебного года, однако, состав обучающихся является постоянным. В связи с этим, программа ежегодно корректируется и дополняется.

По итогам реализации программы, проводится анализ достигнутых результатов, контрольных нормативов, беседа с обучающимися и их родителями.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022

г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по
- подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**1.3 Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться **дистанционно** при помощи интернет-платформ sferum.ru, VK.com в формате видеоуроков, мастер-классов, а также теоретических заданий и видео просмотров материалов на заданную тему со ссылкой на интернет-источник с дальнейшим обсуждением с обучающимся.

При реализации программы используется **сетевое взаимодействие** с другими учреждениями, обеспечивающими возможность освоения учащимися программы с использованием ресурсов школ, на базах которых

осуществляется образовательная деятельность согласно договору между СП ДЮСШ ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск и общеобразовательными учреждениями. Заключены договора о сотрудничестве по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ СП ДЮСШ – ГБОУ СОШ им.Н.Т. Кукушкина с. Савруха.

В обучении применяется конвергентный подход. В условиях данного подхода в процессе обучения рассматривается междисциплинарность предметов, которые пересекаются между собой в данной программе. Реализация данного подхода позволяет воспитаннику достигать более высоких результатов.

#### **1.4 Отличительная особенность.**

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре футбол. Программа – разноуровневая.

**1.5 Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, в частности футболу применять полученные знания, умения в повседневной жизни, улучшение образовательного результата, создание индивидуального

творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой, спортом, футболом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Методы обучения:** словесные (объяснения, рассказ, беседа, указания, замечания), наглядные, практические, дистанционные, игровые и соревновательные.

#### **1.6 Цель и задачи программы**

**Цель:** сформировать устойчивые навыки игры в футбол, способствующие ведению спортивного образа жизни в целом.

**Задачи:**

*обучающие:*

- формировать элементарные представления в области физической культуры, спорта и футбола в целом;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий

физической культурой, спортом, футболом и судейству соревнований;

- обучить техническим элементам и правилам игры;
  - обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма.

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

### **1.7 Возраст обучающихся.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол и мини-футбол» разработана для обучающихся разного возраста от 6 до 17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку, об отсутствии противопоказаний к занятиям по футболу. Занятия проводятся в группах в количестве 15 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек, максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах (3,5). Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы возможно формировать смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе до определенного возраста.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой, спортом, и футболом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и футболом, в частности.

Данная программа несет в себе ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по футболу и помогает обучающимся определиться в дальнейшей подготовке к занятиям мини-футболом или футболом.

Возможно и перейти в другой вид спорта.

### **Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся:**

Обучающиеся по программе представлены разными возрастными группами.

В младшем и подростковом возрасте (6-13 лет) основным видом деятельности является игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения.

Средний возраст (13-15 лет), «впитывание», накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многим из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Средний подростковый возраст 13-15 лет: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба.

Старший возраст (15-17 лет)

В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивации для дальнейшего развития, необходимого для эффективного обучения.

### **1.8 Сроки реализации**

Срок освоения программы составляет 1 год, 36 учебных недель с сентября по май, 126 учебных часов в год.

### **1.9 Форма обучения**

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации деятельности:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Режим занятий**

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным



перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН СП 2.4.3648-20.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

<b>Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Футбол и мини-футбол»</b>	<b>Формы организации</b>
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, технические и тактические упражнения, беседы, контрольные переводные нормативы
Воспитательная деятельность	Соревновательная деятельность, игра

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания.

## 1. 10 Ожидаемые результаты

<p><u>Личностные</u> <b>Проявление:</b> чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; культуры здорового образа жизни; культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p><u>Метапредметные</u> <b>Познавательные УУД:</b> работа с информацией сравнивают, анализируют, классифицируют определяют по схемам знакам направленность действий игроков команды <b>Коммуникативные УУД:</b> умеют слушать и слышать игроков своей команды, судью, тренера взаимодействуют по правилам игры с партнерами по команде <b>Регулятивные УУД:</b> ставят цель на игру</p>	<p><u>Предметные</u> <b>Должны знать:</b> начальные знания истории развития футбола, мини-футбола -базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; -причины травматизма и правила безопасности вовремя занятий; -правила игры -технические приемы игры -общие правила соревнований во время их проведения; <b>Должны уметь:</b> -технически правильно выполнять элементы и</p>
---	--	--

	<p>планируют свою индивидуальную деятельность во время игры находят и корректируют недочеты и ошибки в игре с помощью педагога-тренера выполняют требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; выполняют требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- организуют деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога-тренера</p>	<p>приемы игры -играть с соблюдением правил игры;</p> <p>-участвовать в соревновательной деятельности.</p>
--	---	--

### 1.11 Критерии и способы определения результативности

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы: уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводите не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

**1.12 Оценка практической подготовки на итоговом контроле:** уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля: **Текущий контроль:** проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

**Входной контроль:** (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

**Промежуточный контроль:** (декабрь) осуществляется в форме товарищеских игр, соревнований, игр со старшими ребятами.

**Итоговый контроль** (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях и оценке уровня готовности к предстоящим летним соревнованиям.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видео и фотофиксация тренировок, игр и различных мероприятий учреждения;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно.

## 2 Учебный план программы

№ п/п	Наименование модуля		Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Основы подготовки к игре в футбол	Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	42	4	38
2	Мини-футбол	Теория, Практика	42	4	38
3	Футбол	Теория, Практика	42	4	38
4	Итого		126	2	114

## 3 Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
<b>1</b>	<b>Модуль «Основы подготовки к игре в футбол»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	Контрольные нормативы, тестирование, беседа
1.1	Теоретическая подготовка	4	4	0	
1.2	Практическая подготовка	14	0	14	
1.3	Техническая подготовка	12	0	12	
1.4	Тактическая подготовка	12	0	12	
<b>2</b>	<b>Модуль «Мини-футбол»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	Контрольные нормативы, тестирование, наблюдение
2.1	Теоретическая подготовка	4	4	0	
2.2	Практическая подготовка	14	0	14	
2.3	Техническая подготовка	12	0	12	
2.4	Тактическая подготовка	12	0	12	
<b>3</b>	<b>Модуль «Футбол»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	Контрольные нормативы, тестирование, беседа е результаты соревнований
3.1	Теоретическая подготовка	4	4	0	
3.2	Практическая подготовка	14	0	14	
3.3	Техническая подготовка	12	0	12	
3.4	Тактическая подготовка	12	0	12	
	Итого	126	12	114	

## 4 Содержание программы

### **Модуль 1: Тема «Основы подготовки к игре в футбол» (42 часа)**

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

*Обучающие:*

приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол, футбол (пас, передача, ведение, удары)

обучить навыкам пространственной ориентации на футбольном поле

обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в футболе и мини-футболе.

*Развивающие:*

развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)

формировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами тренировок, выполнения упражнений;

*Воспитательные:*

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут **знать:**

историю развития футбола и мини-футбола в мире и России;

правила техники безопасности на занятиях по футболу, мини-футболу;

влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

основные правила по футболу и мини-футболу;

особенности выполнения технических приемов по футболу и мини-футболу

**уметь:**

выполнять удары по мячу;

выполнять передачи (пас) в футболе;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

выполнять приемы страховки и само страховки в футболе;

организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами тренировок и занятий.

### **Тема: 1.1 Теоретическая подготовка**

*Теория 4(ч)* - Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол  
Правила гигиены. Особенности выполнения упражнений и разминки в теплое и прохладное время года.

## **Тема: 1.2 Практическая подготовка**

*Практика (14 ч)*

ОФП (7 ч): Разминка Ускорения, Бег на короткие дистанции, отжимания, приседания Рывки на 10, 15, 20 м, Рывки с отягощением Стретчинг.

СФП (7 ч): Скоростно-силовые упражнения. Приседания (5-10 раз) и ускорения, ускорения с упора. Упражнения на скоростную. Челночный бег с мячом. Рывки на 20, 30, 40 м, несколько серий выносливость; лежачая, качание пресса и ускорение. Упражнения на развитие общей выносливости. Кросс.

## **Тема: 1.3 Техническая подготовка**

*Практика (12ч):* Удары по маленьким воротам без вратаря на точность.

Удары по воротам тренировка вратаря, серия пенальти, со штрафного удара. Приемы мяча ногой, бедром, грудью. Передача мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Товарищеская игра

## **Тема: 1.4 Тактическая подготовка**

*Практика (12ч):* Техника игры в защите. Техника игры в полузащите. Техника игры в нападении.

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).

## **Модуль 2: Тема «Мини-футбол»**

Цель: создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к игровым видам спорта, мини-футболу.

Задачи:

*Обучающие:*

- обучить основным принципам игры в «Мини-футбол»
- обучить навыкам ориентирования в пространстве и на площадке.

*Развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

*Воспитательные:*

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

## **Тема 2.1 Теоретическая подготовка**

*Теория (4 ч):* Техника безопасности на занятиях. История развития мини-футбола. Правила гигиены. Особенности выполнения упражнений и разминки в мини футболе в зале на паркете и на УСП с искусственным покрытием поля. Правила игры в мини- футбол.

## **Тема 2.2 Практическая подготовка**

*Практика (14 ч)*

**ОФП (7ч):** Ускорение на 10, 20, 30 м. Челночный бег на 10, 20 м. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие бега с мячом, ведение мяча, обводка стоек. Кросс.

**СФП (7ч):** Челночный бег с мячом. Обводка стоек и удары по Воротам. Тренировка вратаря.

## **Тема 2.3 Техническая подготовка**

*Практика (12 ч):* Удары по воротам с носка в движении. Жонглирование мячом ногами. Жонглирование мячом головой. Прием передачи мяча ногой. Прием передачи мяча грудью. Передачи мяча внутренней стороной стопы 10, 20 м по верху. Упражнения на сыгранность в команде.

## **Тема 2.4 Тактическая подготовка**

*Практика (12 ч):* Розыгрыш мяча со штрафного удара. Розыгрыш мяча с углового. Наигрывание разных схем игры. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).

## **Модуль 3: Тема «Футбол»**

Цель: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол.

Задачи:

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в футбол;
- обучить навыкам пространственной ориентации на поле;
- обучить основным тактическим действиям защитников, полузащитников, нападающих.

*Развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств

*Воспитательные:*

- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;

- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

историю развития футбола в мире и России;  
правила техники безопасности на занятиях по футболу;  
влияние футбола на укрепление здоровья, профилактику травматизма;  
основные правила по футболу;  
особенности выполнения технических приемов по футболу.

уметь:

организовывать самостоятельные занятия, судить футбольные матчи.

### **Тема 3.1 Теоретическая подготовка**

*Теория (4 ч):* Техника безопасности на занятиях. История развития футбола. Правила гигиены. Особенности выполнения упражнений в теплое и жаркое время года. Правила игры в футбол.

### **Тема 3.2 Практическая подготовка**

*Практика (14ч)*

*ОФП (7 ч):* Тренировки с мячом №4. Перепасовка внутренней стороной стопы на 5-10м. Пас внутренней стороной стопы на 10, 20, м. Удары по мячу подъемом. Удары по воротам с места. Удары по воротам в движении. Удары поворотом головой, ногой после розыгрыша стандарта. Соревнование. Товарищеские игры.

*СФП (7ч):* Челночный бег с мячом. Веселые старты с мячом 2-3 команды. Большой квадрат.

### **Тема 3.3 Техническая подготовка**

*Практика (12 ч):* Жонглирование мячом ногами. Жонглирование мячом головой. Передачи мяча на расстояние 20,30.

### **Тема 3.4 Тактическая подготовка**

*Практика (12 ч):* Наигрывание разных схем игр. Обучение игры от обороны и в и нападении. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).

## **Содержание модулей подготовки обучающихся Теоретическая подготовка.**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники футбола.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных, интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.



- Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
- Инвентарь и оборудование мест занятий.
- Физическая культура и спорт в России.
- Правила игры в футбол
- Правила игры в мини-футбол»
- История развития этих видов спорта
- Строение и функции организма человека.
- Физические упражнения и их влияние на организм.
- Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание.
- Способы само регуляции и самоконтроля.
- Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.
- Основы техники футбола
- Судейство

### **Практическая подготовка, общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

- Упражнения для рук, головы и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 10 до 50 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера

(пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост)

- Игра в мини-футбол, в настольный теннис, ручной мяч

- Игры с отягощениями. Эстафеты с мячом и без

- Упражнения для развития общей выносливости.

- Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции от 1 до 5 км (для разных возрастных групп).

- Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. - Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м).

- Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад.

- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ударов по мячу ногой, головой.

- Удары по летящему мячу головой, ногами, грудью.

- Комбинированные упражнения, состоящие из бега, ходьбы, прыжков, ловли, передачи мяча партнеру с разной интенсивностью.

- Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, спиной, параллельно сохраняя дистанцию в несколько метров.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-

тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

#### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений на поле и площадке, соответствующей особенностям футбола и мини-футбола и направленной на достижение определенных спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики игры как своей, так и соперника

## **5 Ресурсное обеспечение программы**

### **Информационно-методическое обеспечение программы, технологии и средства обучения**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке
  - рулетка 3 м - 1 штука,
  - тренировочные манишки -20 штук,
  - секундомер,
  - свисток,
  - карточки для судейства,
  - планшет с выходом в интернет
  - мини доска с разметкой площадки.
  - Наглядные средства плакаты – схемы игры по футболу ведущих клубов и сборных всего мира.
  - Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и Мира.

## **Календарный учебный график**

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 31 мая. Количество учебных недель – 36, количество учебных часов в году – 126. Занятия проводятся по утвержденному расписанию. Календарный учебный график занятий составляется ежегодно и представлен в **Приложении 1**.

## **Условия реализации программы**

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров, футбольное поле, УСП.
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- малые ворота,
- ворота для мини-футбола;
- мячи мини-футбольные, футбольные № 4, 5;
- сетка для мячей;
- комплект фишек

### **Кадровое обеспечение**

- Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющих профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающего уровень профессионального мастерства.

### **Информационное обеспечение интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы**

Дэнни Милке: Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола <https://www.labyrinth.ru/books/197304/>

Академия футбола. Урок №1. Жонглирование мячом

<https://ya.ru/video/preview/658302123551397644>

Обучение простым элементам техники ведения футбольного мяча. На футбольном поле

<https://dzen.ru/video/watch/5f785d6d61e6d41ef5cd45e2?f=d2d>

### **Оценочные материалы**

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки результативности освоения

программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

- Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (**Приложение 2**);

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

#### **Методическое обеспечение**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Занятия организуются на базе ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск. Группы формируются из обучающихся 1 – 11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья и регистрационной заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Самарской области». Состав группы разновозрастной, постоянный. При приёме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

#### **Основные формы организации учебного занятия:**

- лекции;
- демонстрация фото-видео материала;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;

- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- промежуточное тестирование и контроль.

### **Педагогические технологии**

**Личностно-ориентированное обучение.** Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

**Технология группового обучения.** Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

**Здоровьесберегающие технологии** применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровья сбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

**Игровые технологии.** Использование игр на занятиях спортивным ориентированием, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепоценности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на

результативность в будущем.

**Технология развивающего обучения** – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

**Технология коммуникативного обучения** - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

**Технологии дифференциации и индивидуализации обучения** – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

**Технология разноуровневого обучения** предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

**Технология дистанционного обучения** используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся 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 обучающихся 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 и по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод

способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

**Теоретическая подготовка** – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

#### **Участие в соревнованиях**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

#### **Дидактические материалы**

*Наглядные пособия:* видеоматериалы занятий, соревнований, показательных выступлений, фотографии.

*Информационно-методические материалы:* правила поведения на соревнованиях, правила поведения на тренировках, памятки для родителей, кодекс спортсмена, словари терминов и т. д.

*Раздаточный материал:* тесты, картографический материал.

## **6 Список используемой и рекомендованной литературы**

### **Для педагога**

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007. - 127 с.
2. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2001. - 310 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М: ФиС, 2001. - 224 с.
4. Баршай, В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. - 160 с.
5. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф, Бойченко. - Краснодар, 2009. - 122 с.



6. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000. - 44 с.
7. Вихров, К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2000. - 66 с.
8. Возрастная и педагогическая психология / А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 2007. - 160 с.
9. Годик, М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / М. А. Годик. - М.: ФиС, 2005. - 150 с.
10. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 136 с.
11. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1./ С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005. - 472 с.
12. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 375 с.
15. Дьячков, В.И. Физическая подготовка спортсмена / В. И. Дьячков. - М.: ФиС, 1967. - 120 с.
14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 200 с.
15. Зациорский, В.И. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте / В. И. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян. - М.: ФиС, 2004. - 179 с.
16. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет / М. Кук. - М.: Астрель: Аст, 2003. - 110 с.
17. Новокщенов, И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокщенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 137 с.
18. Петровский, В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке / В. В. Петровский. - М., 1995. - 215 с.
19. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов - Киев, - М., 2005. - 320 с.
20. Платонов, В.Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. - М., 1995. - 210 с.
21. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. - М.: ФиС, 1978. - с. 96.
22. Савин, С.А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. - М.: ФиС, 1975. - 115 с.
23. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В, Сергеев, М. М. Чубаров. - М.: Просвещение, 2007. - 310 с.
24. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А. И, Шамардин. - Волгоград, 2000. - 123 с.
25. Шмельков, И.И. Исследование возрастных изменений выносливости у школьников и обоснование некоторых методов ее развития / И. И. Шмельков. - М.: Наука, 1997. - 264 с.
26. В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016

27. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
28. Правила игры ИФАБ
29. Теория и методика футбольного арбитража. Тесты для самоподготовки. Андрей Будогосский
30. Футбол для начинающих. Основы и правила (Алексей Заваров, 2015)

#### Для обучающихся

1. Ефремов, В.В. Возрастная физиология / В. В. Ефремов. - М.: Наука, 2000. - 294 с.
2. Гагаева Т.М. Психология футбола / Т. М. Гагаева. - М.: ФиС, 2019. - 215 с.
3. Воль, А. В. История футбола / А. В. Воль. - М.: Просвещение, 2008. - 56 с.
4. Баршай, В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. - 160 с.

#### Для родителей

1. Эльконин, Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова, М. Э. Боцманова, А. В. Захарова. - М.: Просвещение, 1987. - 358 с.
2. Фомин, Н.А., Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. - М.: Здоровье, 2012. - 156 с.
3. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. - М.: Академия, 2017. - 456 с.
4. Баршай, В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. - 160 с.

## 7 Приложение

### **Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	

Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа(не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м(не более 10 с.)	Челночный бег 3х10 м(не более 10,5 с.)

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Футбол и мини-футбол» на 2024-2025 учебный год**

Место проведения: СК ДЮСШ СП ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск

Содержание занятий	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Форма контроля
<b>1. Теоретическая Подготовка:</b>	<b>3.5</b>		<b>0.5</b>	<b>1.5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Теория
- техника безопасности на занятиях;	1			0,5				0.5		
- история развития (мини-футбола; Футбола);				0.5			0.5	1		
- правила гигиены;	1			0,5				0.5		
- особенности выполнения упражнений; в разное время года	0.5		0.5		1				2	
- правила игры (мини-футбол, Футбол)	1					1				
<b>2. Практическая подготовка</b>										
<b>ОФП:</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>	Наблюдение, практика
Разминка	0.5	0.5	0.5							
- Ускорения, Бег на короткие дистанции , отжимания ,приседания	0.5	0.5	0.5							

Рывки на 10, 15, 20 м , Рывки с отягощением	0.5	0.5	0,5								
-Стретчинг	1	1	1								Наблюден ие, практика
Челночный бег на 10, 20					0,5	0,5					
- Ускорение на 10, 20, 30 м				0,5	0,5						
Бег по пересеченной местности				0,5		0,5					
- упражнения на развитие бега с мячом, ведение мяча, обводка стоек				0,5			0,5				
Кросс				0,5			0,5				
Перепасовка внутренней стороной стопы на 5- 10 м								0,5	0,5		
Пас внутренней стороной стопы на 10, 20, 30 м								0,5	0,5		
Удары по мячу подъемом									0,5		
Удары по воротам с места								0,5	0,5		
Удары по воротам в движении								0,5	0,5		

Удары по воротам головой, ногой после розыгрыша стандарта								0,5	0,5	
Соревнование									1	Наблюдение, практика
Товарищеские игры								1	1	
<b>СФП:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
- скоростно-силовые упражнения;	1		1							
- упражнения на скоростную выносливость;		1	0,5							
- упражнения на развитие общей выносливости;	1	0,5								
Приседания (5-10 раз) и ускорения, ускорения с упора лежа, качание пресса и ускорение	1	0,5	0,5							Наблюдение, практика
Челночный бег на 10, 20, 30 м с мячом		0,5	0,5							
Веселые старты с мячом 2-3 команды									1	

Большой квадрат( Упражнения на сыгранность в команде								1	1	
Челночный бег с мячом				1		1	1	1		
Обводка стоек и удары по воротам				0,5	1	1	0,5			
Тренировка вратаря				0,5	1		0,5			
кросс		0.5	0.5							
<b>Техническая подготовка</b>	<b>4.5</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
- удары по маленьким воротам без вратаря на точность	1		1		1					
Удары по воротам	1	1								
тренировка вратаря, серия пенальти, со штрафного удара			1				1			Наблюдение, практика
- приемы мяча ногой, бедром, грудью	1	1	1	1	1	1	1			
Передача мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.	0.5	0.5	1	1		1				
Товарищеская игра	1	1						1		

- удары по воротам с носка в движении				1	1	1					
Жонглирование мячом, головой, ногой						1	1	2	2		
Передачи мяча внутренней стороной стопы 10.20.30 м по верху				1				1	1		
Упражнения на сыгранность в команде				1	1	1					
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
- Техника игры в защите	1	1	1				1		1		
Техника игры в полузащите	0,5	1	0,5	1						Наблюдение, практика	
Техника игры в нападении	0,5	1	0,5	2				1	1		
Розыгрыш мяча со штрафного удара				1	0,5	1	1	1			
Розыгрыш мяча с углового	0,5		0,5	1	1	1	1				
Наигрывание разных схем игры		1				1	1	0,5	0,5		1
Обучение игры от обороны и в нападении	0,5		0,5	1				0,5	1		



<b>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>		
Всего часов:	<b>17,5</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>16,5</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>15,5</b>	<b>16</b>	<b>126</b>