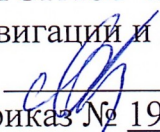


ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №3 – ЦЕНТР ПРОФНАВИГАЦИИ И РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 12.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТОГАОУ «Школа №3 – Центр  
Профнавигации и Развития Карьеры»  
  
В.Б. Яковлева  
Приказ № 198-ОД от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Программа «Футбол»»**

**Возраст обучающихся:** *7-10 лет*  
**Срок реализации:** *3 года*  
**Уровень программы:** *базовый*

Разработчик программы:  
*Учитель физической культуры  
Губский Павел Викторович*

г. Тамбов, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»																																	
2.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»																																	
3.	Публичное наименование программы	Программа «Футбол»																																	
4.	Краткое описание программы	Программа направлена на развитие физических технических и личных качеств личности ребенка, помогая ему заранее определить свой будущий путь.																																	
5.	Описание программы	<p>Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся.</p> <p>К числу наиболее активных социальных функций футбола относится педагогическая функция развития познавательной активности обучающихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, ответственности, высокой культуры и дисциплины мыслительной и физической деятельности.</p> <p>Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, футбол вносит вклад во всестороннее гармоничное развитие человека, независимо от возраста, профессии, спортивной футбольной квалификации.</p>																																	
6.	Учебный план	<p><b>Учебный (тематический) план 1-го года обучения</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№</th> <th rowspan="2">Раздел, тема</th> <th colspan="3">Количество часов</th> <th rowspan="2">Формы аттестации/контроля</th> </tr> <tr> <th>Всего</th> <th>Теория</th> <th>Практика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Вводное занятие</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>Опрос, наблюдение</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Основы развития футбола</td> <td>2</td> <td>2</td> <td></td> <td>Опрос</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Элементарные понятия о футболе</td> <td>8</td> <td>2</td> <td>6</td> <td>Опрос, наблюдение</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Базовые упражнения и технические</td> <td>54</td> <td>2</td> <td>52</td> <td>Контрольные нормативы</td> </tr> </tbody> </table>	№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Всего	Теория	Практика	1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение	2	Основы развития футбола	2	2		Опрос	3	Элементарные понятия о футболе	8	2	6	Опрос, наблюдение	4	Базовые упражнения и технические	54	2	52	Контрольные нормативы
№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля																														
		Всего	Теория	Практика																															
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение																														
2	Основы развития футбола	2	2		Опрос																														
3	Элементарные понятия о футболе	8	2	6	Опрос, наблюдение																														
4	Базовые упражнения и технические	54	2	52	Контрольные нормативы																														

	приемы				
5	Двусторонняя игра	5	-	5	Соревнование
6	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

#### Учебный (тематический) план 2-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, наблюдение
2	Развитие общей физической подготовки	22	4	18	Сдача нормативов
3	Техническая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов
4	Подвижные игры с элементами футбола	8	2	6	Сдача нормативов
5	Терминология в футболе	8	4	4	Опрос, тест
6	Развитие футбола в России	5	2	3	Презентация
7	Контрольная диагностика	4	-	4	Зачет
8	Итоговое занятие	1	-	1	Анализ, рекомендации
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

#### Учебный (тематический) план 3-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

		го	ия	ика	ии/ контрол я		
		1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тест
		2	Развитие общей физической подготовки	8	-	8	Мини - тест
		3	Развитие специальной физической подготовленности	10	1	9	Мини-тест
		4	Специальные упражнения и технические приемы	40	2	38	Контрольные нормативы
		5	Учебно-тренировочная игра с заданием	8	2	6	Соревнования
		6	Двусторонняя игра	2	-	2	Соревнования
		7	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ, рекомендации
			<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	
7.	Цель программы	Формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к игре в футбол и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.					
8.	Ожидаемые результаты	<p>В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» у учащихся формируются:</p> <p><i>Предметные компетенции:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>К концу 1-го года обучения-</i> понимание значения занятий футболом для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом; умения вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.</li> <li>• <i>К концу 2-года обучения-</i> знание основной терминологии футбола; упражнений общефизической подготовки и</li> </ul>					

		<p>подвижных игр с элементами футбола; умения выполнять элементы технической оснащенности футболиста, самостоятельно проводить разминку, проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>К концу 3-года обучения-</i> знание упражнений специальной физической подготовки, особенностей развития футбола, особенностей выполнения технических навыков в футболе и финтов; умения выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.</li> </ul> <p><i>Метапредметные компетенции:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда; понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ul> <p><i>Личностные (социально-личностные) компетенции:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>
9.	Особые условия	Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний.
10	Преподаватели	<i>ФИО- Губский Павел Викторович</i> <i>Педагог дополнительного образования</i>
11.	Материально-техническая база	Реализация программы обеспечивается за счёт комплексного материально технического обеспечения: мячи футбольные, набор фишек для разметки поля, стойки для обводки, секундомер, сетка для переноски мячей, манишки. Спортивная форма в достаточном количестве

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>7</b>
1.1. Пояснительная записка.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	13
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	15
1.4. Учебно-тематический план.....	17
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	19
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>21</b>
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Формы аттестации/контроля.....	30
2.3. Оценочные материалы.....	32
2.4. Методическое обеспечение программы.....	33
2.5. Условия реализации программы.....	35
2.6. Воспитательный компонент.....	37
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>41</b>

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации ТОГАОУ "Школа №3-Центр профнавигации и развития карьеры";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ТОГАОУ "Школа №3-Центр профнавигации и развития карьеры";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ТОГАОУ "Школа №3-Центр профнавигации и развития карьеры";

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивный

**Актуальность программы:**

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся.



Выдающиеся политические деятели, военачальники и писатели, музыканты, ученые видели и видят в футболе не просто отдых и развлечение, но и развитие двигательных качеств, эффективное средство воспитания и развития человека.

К числу наиболее активных социальных функций футбола относится педагогическая функция развития познавательной активности обучающихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, ответственности, высокой культуры и дисциплины мыслительной и физической деятельности.

Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, футбол вносит вклад во всестороннее гармоничное развитие человека, независимо от возраста, профессии, спортивной футбольной квалификации. Во всем мире растет понимание того, что школа не может обеспечить знаниями своих учащихся на все случаи жизни.

Поэтому центральное место в системе дополнительного образования занимает развитие обучающихся, формированию у них таких качеств личности, которые помогли бы им активно участвовать в последующей учебной и трудовой деятельности.

Теоретически и практически обоснована не только целесообразность, но и сама возможность использования футбола в формировании элементов научного стиля мышления творческих способностей, эстетических взглядов, повышение

успеваемости детей по всем предметам.

Футбол – школа творчества и коммуникации детей. Это уникальный инструмент развития творческого и физического мышления. «Вкладывая в детей, в футбол, мы вкладываем в наше будущее» (В. Мутко).

### **Отличительные особенности программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

### **Новизна программы:**

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

Вместе с тем, систематические занятия футболом оказывают на организм учащихся всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной

активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, способствуют укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у учащихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-10 лет.

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Наполняемость группы:** 11-15 человек

**Объем программы:** 72 часа

**Срок освоения программы:** 3 года

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Продолжительность одного академического часа 40 минут.

**Форма реализации:**

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Цели программы: формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к игре в футбол и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.

**Задачи программы:**

### *Образовательные:*

- ознакомить с основными понятиями о футболе, создать у учащихся общее представление о структуре выполнения основных технических приемов игры в футбол.
- совершенствовать терминологию футбола и технику игры.
- совершенствовать специальные технические умения, овладеть индивидуальными методами действий в игре.

### *Развивающие:*

- развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать основные технические приемы; развивать потребность в самообразовании.
- приобщать детей к истокам российского спорта, формировать основы здорового образа жизни.
- развивать двигательные качества, раскрывать спортивные способности детей.

***Воспитательные:***

- формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений российских футболистов, патриотизм, культуру общения с микро- и макро-коллективами, воспитывать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.
- формировать самодисциплину и ответственность.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные компетенции:

- К концу 1-го года обучения- понимание значения занятий футболом для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом; умения вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
- К концу 2-года обучения- знание основной терминологии футбола; упражнений общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола; умения выполнять элементы технической оснащенности футболиста, самостоятельно проводить разминку, проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.
- К концу 3-года обучения- знание упражнений специальной физической подготовки, особенностей развития футбола, особенностей выполнения технических навыков в футболе и финтов; умения выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.

**Метапредметные результаты:**

Метапредметные компетенции:

- умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;
- понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Личностные результаты:**

Личностные (социально-личностные) компетенции:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.



### 1.4. Учебно-тематический план Учебный (тематический) план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Основы развития футбола	2	2		Опрос
3.	Элементарные понятия о футболе	8	2	6	Опрос, наблюдения
4.	Базовые упражнения и технические приемы	54	2	52	Контрольные нормативы
5.	Двусторонняя игра	5	-	5	Соревнование
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### Учебный (тематический) план 2-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, наблюдение
2.	Развитие общей физической подготовки	22	4	18	Сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов
4.	Подвижные игры с элементами футбола	8	2	6	Сдача нормативов
5.	Терминология в футболе	8	4	4	Опрос, тест
6.	Развитие футбола в России	5	2	3	Презентация
7.	Контрольная диагностика	4	-	4	Зачет
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Анализ, рекомендации
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

### Учебный (тематический) план 3-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тест
2.	Развитие общей физической подготовки	8	-	8	Мини - тест
3.	Развитие специальной физической подготовленности	10	1	9	Мини-тест
4.	Специальные упражнения и технические приемы	40	2	38	Контрольные нормативы
5.	Учебно-тренировочная игра с заданием	8	2	6	Соревнования
6.	Двусторонняя игра	2	-	2	Соревнования
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ, рекомендации
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	

## **1.5. Содержание учебно-тематического плана**

### **Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.**

#### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

*Практика.* Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

#### **2. Основы развития футбола**

*Теория.* Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

#### **3. Элементарные понятия о футболе**

*Теория.* Основы и правила игры в футбол.

*Практика.* (6 часов): Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник.

Нападающий.

#### **4. Базовые упражнения и технические приемы**

*Теория.* Техничко-тактические приемы.

*Практика.* 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);
- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);
- жонглирование мячом.

## 2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);
- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;
- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

## 3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.
- прием катящегося мяча, прием высоко и низколетающих мячей.

## **5. Двусторонняя игра**

*Практика.* Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

## **6. Итоговое занятие**

*Практика.* Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

## **Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.**

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

*Практика.* Диагностика определения уровня освоения теоретической части программы.

### **2. Развитие общей физической подготовки**

*Теория.* Средства восстановления после нагрузки.

*Практика.* Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

### **3. Техническая подготовка**

*Теория.* Влияние физических и природных факторов на технику футболиста.

*Практика.* Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетающего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъёмом. Двухсторонняя игра.

### **4. Подвижные игры с элементами футбола**

*Теория.* Правила подвижных игр с элементами футбола.

*Практика.* «Волейбол ногами», «Гандбол с элементами игрой головой», «Отдай мяч капитану», «Салки мячом». «Собачки». «Игра в четверо ворот», «Игра одновременно ногами и руками». «Футбол в присядку», «5 передач-гол», «Футбол в парах».

### **5. Терминология в футболе**

*Теория.* Жесты и действия судей во время игры в футбол.

*Практика.* Боковая. Аут. Вне игры, Гетры. Бутсы, Судья. Пляжный футбол.

Мини-футбол. Футзал. Еврокубки. Разметка. Ворота. Золотой мяч. Бомбардир.

ФИФА. УЕФА. Лига чемпионов. Кубок УЕФА.

## **6. Развитие футбола в России**

*Теория.* История зарождения и развития футбола в России.

*Практика.* Презентации «Мой любимый футболист».

## **7. Контрольная диагностика**

*Практика.* Промежуточная аттестация. Зачет. Ведение мяча на скорость.

Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность. Игровое

тестирование. КПД в игровой деятельности.

## **8. Итоговое занятие**

*Практика.* Круглый стол. Подведение итогов. Анализ достижений, рекомендации

## **Содержание учебного (тематического) плана 3-го года обучения.**

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Повторный инструктаж по технике безопасности, меры предохранения от перегревания, первая помощь при спортивных травмах, закаливание.

*Практика.* Диагностика с целью определения уровня освоения теоретической части программы.

## **2. Развитие общей физической подготовки**

*Практика.* Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении, бег на различные дистанции, упражнения с гантелями, штангой, подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячами и спец приспособлениями.

## **3. Развитие специальной физической подготовки**

*Теория.* Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол.

*Практика.* Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.



#### 4. Специальные упражнения и технические приемы

*Теория.* Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

*Практика.* 1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;
- жонглирование мяча бедром и головой; - вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);
- финты и их выполнение.

2) Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;
- дальние удары по воротам и удары после прострела;
- ведение мяча с последующим ударом по воротам;
- подачи угловых; - пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;
- игра на выходах.

## **5. Учебно-тренировочная игра с заданием**

*Теория.* Тактические действия игры в защите и нападении

*Практика.* Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов. Разучивание взаимодействия игроков при игре в 3-и, 4-е защитника.

Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

### **5. Двусторонняя игра**

*Практика.* Итоговая аттестация в форме футбольного праздника. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических и тактических действий и их совершенствование.

### **6. Итоговое занятие**

*Практика.* Круглый стол. Подведение итогов. Анализ достижений, рекомендации.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Место проведения:** ТОГАОУ «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»

**Год обучения:** 2024-2025

**Количество учебных недель:** 36

**Количество учебных дней:** 165

**Сроки учебных периодов:** 1 триместр - 02.09.2024-06.10.2024  
21.10.2024 – 17.11.2024

2 триместр - 25.11.2024-27.12.2024  
09.01.2025-16.02.2025

3 триместр- 25.02.2025-06.04.2025  
14.04.2025-26.05.2025

### Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	Теоретическое занятие(лекция)	Опрос, наблюдение	Сентябрь	
2	Основы развития футбола	2	Теоретическое занятие(лекция)	Опрос	Сентябрь	
3	Элементарные понятие о футболе	8	Комплексное занятие	Опрос, наблюдение	Сентябрь-Октябрь	
4	Базовые упражнения и технические приемы	54	Комплексное занятие	Контрольные нормативы	Октябрь -Апрель	
5	Двусторонняя игра	5	Игра	Соревнования	Май	
6	Итоговое занятие	1	Тест	Промежуточная аттестация,	Май	

				Контрольное тестирование		
--	--	--	--	--------------------------	--	--

### Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	Теоретическое занятие(лекция)	Опрос, наблюдение	Сентябрь	
2.	Развитие общей физической подготовки	22	Комплексные занятия	Сдача нормативов	Сентябрь-Ноябрь	
3.	Техническая подготовка	22	Комплексные занятия	Сдача нормативов	Ноябрь-Февраль	
4.	Подвижные игры с элементами футбола	8	Комплексные занятия	Сдача нормативов	Февраль-Апрель	
5.	Терминология в футболе	8	Комплексные занятия	Опрос, тест	Апрель	
6.	Развитие футбола в России	5	Комплексное занятие	Презентация	Апрель	
7.	Контрольная диагностика	4	Тест	Зачет	Май	
8.	Итоговое занятие	1	Круглый стол	Анализ, рекомендации	Май	

### Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1.	Вводное занятие	2	Теоретическое занятие	Опрос, тест	Сентябрь	
2.	Развитие общей физической подготовки	8	Практическое занятие	Мини-тест	Сентябрь-Октябрь	
3.	Развитие специальной физической подготовленности	10	Комплексное занятие	Мини-тест	Октябрь	
4.	Специальные упражнения и технические приемы	40	Комплексные занятия	Контрольные нормативы	Ноябрь-Март	
5.	Учебно-тренировочная игра с заданием	8	Игра	Соревнования	Апрель	
6.	Двусторонняя игра	2	Игра	Соревнования	Май	
7.	Итоговое занятие	2	Тест	Анализ, рекомендации	Май	

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры, сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование,

**Особенности организации аттестации/контроля:**

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

Формы и методы контроля: самостоятельная, творческая работа (презентация), контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение. Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

**Этапы педагогического контроля**

<i>Этап</i>	<i>Сроки контроля</i>	<i>Цель контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Методы контроля</i>	<i>Уровни оценочных критериев</i>
<i>Текущий контроль</i>	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий

<i>Промеж- у- точный контроль</i>	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
<i>Итоговый контроль</i>	По окончании и реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

### 2.3. Оценочные материалы

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики.

Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение сертификатов об окончании курса. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.



## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы:**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

### **Методики и технологии:**

В программе используются следующие методики и технологии: технология личностно-ориентированная, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневое обучения, технология сотрудничество, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения, технология деятельностного метода.

### **Краткое описание работы с методическими материалами:**

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить

детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

## 2.5. Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- открытое плоскостное сооружение для футбола;
- комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- комплект футбольных мячей (на команду);
- футбольные ворота;
- воротные сетки;
- набивные мячи;
- скакалки;
- насос для накачки мячей;
- фишки и «пирамиды» для обводки;
- гимнастические маты;

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

При реализации Программы используются следующие методы обучения:

- словесная передача знаний и руководства действиями занимающимися:  
объяснение, рассказ, беседа;
- обучение технике и тактике: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнение упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный циклы.

Основной формой занятия является комбинированное занятие, где обучение и тренировка являются единым педагогическим процессом, который тесно объединяет физическую, техническую и тактическую подготовку юных футболистов.

Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста футбольного мастерства.

### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

Воспитательная работа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» направлена на повышение спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определение дальнейшего жизненного пути юных футболистов.

### **Задачи воспитательной работы**

Подготовить всесторонне развитую, трудолюбивую, дисциплинированную, образованную личность с активной позицией спортсмена.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

- гражданско-патриотическое воспитание,
- здоровьесберегающее воспитание,
- правовое воспитание и культура безопасности учащихся,
- экологическое воспитание, профориентационное воспитание.

### **Формы воспитательной работы**

- беседа
- лекции
- наблюдение

### **Методы воспитательной работы**

- пример

- упражнение
- требование
- создание воспитывающих ситуаций
- соревнование
- игра
- тестирование
- анализ результатов деятельности

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

При планировании воспитательной работы следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных

форм взаимодействия учащихся;

- стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Волшебный мяч»	Формирование групп	Мастер-класс	Сентябрь
2.	Познавательные мероприятия на тему спорта	Работа с родителями с целью привлечения детей к занятиям физической культуры и спортом	Лекции, семинары, мастер-классы	В течение года
3.	Тематические игры	Разностороннее развитие личности	Соревнования, эстафеты, конкурсы, спортивные игры	В течение года
4.	Участие в тематических мероприятиях	Воспитание здоровой. нравственно развитой личности	Соревнования, эстафеты, конкурсы, спортивные игры	В течение года



### 3. Список литературы

для педагога:

1. Алтановский «Методические рекомендации». - М.: Физкультура и спорт, 1997-2005 г.
2. Асович, А. А. Гуминский, Ю.П Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
5. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б.Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
6. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2006. - 680 с.
7. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
8. Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов.- Москва «Просвещение», 2006-128с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122.

10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.

**для обучающихся:**

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. . - М.: Проспект, 2008. - 208 с.

2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.

3. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.

4. Винокуров, О. В. Пеле: моногр. / О.В. Винокуров. - М.: Книжный клуб, 2001. - 136 с.

5. Владимир, Малов Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. - М.: Оникс-ЛИТ, 2008. - 636 с.

6. Гиффорд, Клайв Все о футболе / Клайв Гиффорд. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 108 с.

7. Добронравов, Игорь Алексей Хомич. Биографический очерк / Игорь

Добронравов. - М.: Книжный клуб, 2002. - 411с.

8. Догановский, Дмитрий Зенит: история в лицах / Дмитрий Догановский. - М.:

Иван Федоров, 2004. - 456 с.

9. Калянов, Г. Н. Московская футбольная лига 1910-1922 / Г.Н. Калянов. -

Москва: Машиностроение, 2014. - 300 с.

10. Козловский «Юный футболист». - М. 1974 г.