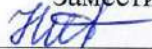


**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.И. Иванова  
«29» августа 2020 г.

  
УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от 31 августа 2020 г. №8

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  
**Секции «Футбол»**  
(разработана для обучающихся 6-8 классов)

Направление – физкультурно-оздоровительное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Завьялов В.А.

Количество часов по учебному плану: 2 час в неделю

Количество часов в год: 80 часов

Срок реализации программы – 1 год

### Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению секции «Футбол» для 6-8 классов может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа дополнительного образования секции «Футбол» является модифицированной, составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой и документальной базой:

- ФЗ РФ № 273 «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4 ;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018\_№ 196\_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года;
- Указ президента РФ\_О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

1. Создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
2. Способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
3. Выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы состоит** в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) на уровне основного общего образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

**Отличительные особенности программы:** наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 1 год.

Данная программа предназначена для обучающихся 6-8 классов

### **Режим занятий:**

2 часа в неделю.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - овладение теоретическими знаниями и навыками;
  - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

### **Методические рекомендации.**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

## **Содержание программы.**

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка.

#### *Строевые упражнения.*

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### *Упражнения с предметами.*

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### *Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### *Подвижные игры и эстафеты.*

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### *Легкоатлетические упражнения.*

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

#### *Гимнастические упражнения.*

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
- опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### *Упражнения для развития силы.*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

#### *Упражнения для развития быстроты.*

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### *Упражнения для развития ловкости.*

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости.*

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### *Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

## **2. Техника и тактика игры**

### **Техника игры.**



- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

#### *Техника игры вратаря.*

- Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### *Тактика игры.*

- Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.
- *В нападении:* передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.
- *В защите:* зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.
- *Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## Техника игры.

- Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.
- *Остановка мяча.* Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.
- *Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.
- *Тактика игры.* В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.
- *Тактика вратаря.* Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

## **Примерный учебный план занятий**

№п/п	Содержание занятий	Возраст
		Средний (6-8 кл.)
Теоретические сведения		

1.	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание.		0,5
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.		0,5
3.	Общая и специальная физическая подготовка.		0,5
4.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.		0,5
5.	Психологическая подготовка.		1
6.	Правила игры.		1
Итого:			4
Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка		20
2.	Специальная физическая подготовка		20
3.	Техника игры		15
4.	Тактика игры		15
5.	Соревнования		6
Итого:			76
Всего часов:			80

### Календарно – тематическое планирование секции «Футбол»

№ п/п	Календарный срок		Тема занятий	Содержание
	План	Факт		
1	Сентябрь 03.09.20		Техника безопасности	Основы безопасности в игре
2	Сентябрь 03.09.20		Тактика игры	Изучение теории о тактике игры
3	Сентябрь 10.09.20		Комбинации в парах	Взаимодействия игроков
4	Сентябрь 10.09.20		Передача мяча	Игра в пас
5	Сентябрь 17.09.20		Обработка мяча	Упражнения на технику
6	Сентябрь 17.09.20		Верхняя передача мяча	Упражнения на технику
7	Сентябрь 24.09.20		Удары по воротам	Упражнения на технику
8	Сентябрь 24.09.20		Удержания мяча в квадратах	Упражнения на технику
9	Октябрь 01.10.20		Кроссовая подготовка	Физическая подготовка
10	Октябрь 01.10.20		Ведение мяча в борьбе	Физическая подготовка
11	Октябрь 08.10.20		Передачи в движении	Техническая подготовка
12	Октябрь 08.10.20		Передачи с места	Техническая подготовка
13	Октябрь 15.10.20		Выход из обороны	Техническая подготовка
14	Октябрь 15.10.20		Игра в нападении	Техническая подготовка
15	Октябрь 22.10.20		Комбинации	Техническая подготовка
16	Октябрь 22.10.20		Тактика игры	Тактическая подготовка
17	Ноябрь 05.11.20		Удержание мяча	Техническая подготовка
18	Ноябрь 05.11.20		Кроссовая подготовка	Физическая подготовка
19	Ноябрь 12.11.20		Эстафеты с мячами	Техническая подготовка
20	Ноябрь 12.11.20		Удержание мяча	Техническая подготовка
21	Ноябрь 19.11.20		Игровой день	Всесторонняя подготовка
22	Ноябрь 19.11.20		Удары по воротам	Тактическая подготовка
23	Ноябрь 26.11.20		Удары по воротам	Тактическая подготовка
24	Ноябрь 26.11.20		Комбинации в тройках	Взаимодействие игроков
25	Декабрь 03.12.20		Игровой день	Всесторонняя подготовка
26	Декабрь 03.12.20		Техника перехвата мяча	Тактическая подготовка
27	Декабрь 10.12.20		Атакующие действия	Тактическая подготовка
28	Декабрь 10.12.20		Оборона ворот	Тактическая подготовка
29	Декабрь 17.12.20		Дриблинг и удар по воротам	Техническая подготовка

30	Декабрь 17.12.20		Общая физическая работа	Физическая подготовка
31	Декабрь 24.12.20		Общая физическая работа	Физическая подготовка
32	Декабрь 24.12.20		Упражнения для ног	Физическая подготовка
33	Декабрь 31.12.20		Игра в защите	Тактическая подготовка
34	Январь 07.01.21		Упражнения с сопротивлением	Физическая подготовка
35	Январь 07.01.21		Упражнения для ног	Физическая подготовка
36	Январь 14.01.21		Упражнения с сопротивлением	Физическая подготовка
37	Январь 14.01.21		Упражнения в парах	Тактическая подготовка
38	Январь 21.01.21		Элементы игры	Тактическая подготовка
39	Январь 21.01.21		Упражнения с отягощением	Физическая подготовка
40	Январь 28.01.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
41	Январь 28.01.21		Общая тактика игры	Тактическая подготовка
42	Февраль 04.02.21		Работа с мячом	Техническая подготовка
43	Февраль 04.02.21		Игра с ограничением	Техническая подготовка
44	Февраль 11.02.21		Групповая работа	Тактическая подготовка
45	Февраль 11.02.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
46	Февраль 18.02.21		Элементы игры	Тактическая подготовка
47	Февраль 18.02.21		Групповая работа	Тактическая подготовка
48	Февраль 25.03.21		Кроссовая подготовка	Физическая подготовка
49	Февраль 25.03.21		Кроссовая подготовка	Физическая подготовка
50	Март 04.03.21		Пас низом	Техническая подготовка
51	Март 04.03.21		Передача верхом	Техническая подготовка
52	Март 11.03.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
53	Март 11.03.21		Кроссовая подготовка	Физическая подготовка
54	Март 18.03.21		Игра в атаке	Тактическая подготовка
55	Март 18.03.21		Удары по воротам	Техническая подготовка
56	Март 25.04.21		Кроссовая подготовка	Физическая подготовка
57	Март 25.04.21		Индивидуальная работа	Техническая подготовка
58	Апрель 08.04.21		Комбинации с угла	Тактическая подготовка
59	Апрель 08.04.21		Комбинации с аута	Тактическая подготовка
60	Апрель 15.04.21		Работа в парах	Техническая подготовка
61	Апрель 15.04.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка

62	Апрель 22.04.21		Кроссовая подготовка	Физическая подготовка
63	Апрель 22.04.21		Игра на фланге	Тактическая подготовка
64	Апрель 29.05.21		Игра в центре поля	Тактическая подготовка
65	Апрель 29.05.21		Удержание мяча на лету	Техническая подготовка
66	Май 06.05.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
67	Май 06.05.21		Игра в обороне	Тактическая подготовка
68	Май 13.05.21		Индивидуальная работа	Техническая подготовка
69	Май 13.05.21		Групповая работа	Тактическая подготовка
70	Май 20.05.21		Удары по воротам	Техническая подготовка
71	Май 20.05.21		Удары по воротам	Техническая подготовка
72	Май 27.06.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
73	Июнь 03.06.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
74	Июнь 03.06.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
75	Июнь 10.06.21		Игровой день	Всесторонняя подготовка
76	Июнь 10.06.21		Упражнения для ног	Физическая подготовка
77	Июнь 17.06.21		Упражнения с отягощением	Физическая подготовка
78	Июнь 17.06.21		Упражнения в парах	Тактическая подготовка
79	Июнь 24.06.21		Оборона ворот	Тактическая подготовка
80	Июнь 24.06.21		Передача верхом	Техническая подготовка

### Методическое обеспечение программы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий

- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:**

- Тестирование

- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимы спортзал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованями чтобы реализовывать проведению секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованями. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д.

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

### **Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования секции «Футбол»**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Контрольные и товарищеские игры.
3. Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу

### **Список литературы**

1. В.И.Губа,А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016



2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
  5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
  6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г
- <http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>  
[http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)