


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 93 имени Героя Социалистического Труда М.М Царевского»

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по ВР

 А.А. Вохрамеева

«02» 09 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ Школа № 93

 Т.М. Шмидт

«02» 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
**«ФУТБОЛ»**  
(физкультурно-спортивная направленность)  
на период 2023 - 2024 учебного года

Уровень программы: базовый, ознакомительный  
возраст обучающихся: 10-15 лет  
срок реализации: 1 год

**Составитель программы/ Руководитель кружка:**  
педагог дополнительного образования  
Белов Сергей Николаевич

Железногорск - 2023

### **Пояснительная записка**

В связи с особым порядком организации образовательного процесса в МБОУ Школа № 93, введенным в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)» до 31.12.2020 года внесены изменения в рабочую программу.

Образовательные ресурсы при дистанционном обучении: цифровые образовательные платформы (Дискорд, Дневник.ру, «ВКонтакте» и др....).

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. футбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. В процессе освоения программы «Футбол», у учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа «Футбол» учитывает общепедагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам. Ее **актуальность** в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** обучающиеся 10-15 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год (204 часа)

**Формы обучения и режим занятий**

Зачисление в группу производится на основе медицинской справки. Наполняемость групп: 12 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часу, общее количество часов в год – 204 ч.

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям футболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

**Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.
4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.

5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

### Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Контроль
1	Теория	8	-	8	опрос
2	Общая физическая подготовка	-	60	60	зачет
3	Специальная физическая подготовка	-	44	44	зачет
4	Техническая подготовка	-	60	60	зачет
5	Тактическая подготовка	-	20	20	зачет
6	Контрольные нормативы	-	12	12	зачет
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>196</b>	<b>204</b>	

### Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения	
		юноши	девушки
ОФП			
1	Бег 30 м, с	5,8-5,5	6,2-5,9
2	Прыжок в длину с места, см	180	165
3	Челночный бег 5 x 6 м, с	12,5	12,7
СФП			
1	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	5,5	4,0

2	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя)	10,0	7,0
---	---	------	-----

### Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения	
		юноши	девушки
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 попыток)	3	2
2	Верхняя передача над собой (раз)	15- 20	10-15
3	Нижняя передача в стену (раз)	15- 20	10-15
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (5 попыток)	2	2

### Содержание программы

#### Тема 1. Теоретическая подготовка – 8 часа.

Беседа о правилах безопасности при проведении занятий футболом.

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития футбола в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка – 60 часов.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка па голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнениях в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30,60 м, повторный бег -два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м. Бег с низкого старта 60 м , 100 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные –от 3 до 5 видов.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гон-

ка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительно-му) бег па 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, по перемещению приставными шагами

### Тема 3. Специальная физическая подготовка – 44 часа.

#### ***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 (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

**Тема 4. Техническая подготовка- 60 часов.**

***Удары по мячу ногой.*** Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

***Остановка мяча.*** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

***Ведение мяча.*** Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

***Отбор мяча.*** Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

***Вбрасывание мяча.*** Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на

точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

#### Тема 5. Тактическая подготовка- 20 часов

**В нападении.** Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

**В защите.** Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

**Тактика вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

#### Тема 6. Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях – 12 часов.

Выполнение контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях, посещение игр.

### Планируемые результаты

#### По окончании обучения по данной программе воспитанники должны знать:

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (футбол);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

#### **уметь**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики футбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

- использовать знания, умения, навыки на практике.

### **В процессе занятий формируются УУД:**

Личностные результаты формируются в ходе занятий и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории футбола как вида спорта;
- воспитание чувства ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения занятий в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
  - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;  
формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;  
формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

#### **Вопросы по теоретической подготовке**

1. Правила безопасности на занятиях футболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие футбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

### **Календарный учебный график**

1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	2.09
2	Стойка игрока. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	4.09



3	Стойка игрока. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	7.09
4	Стойка игрока. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	9.09
5	Стойка игрока. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	11.09
6	Стойка игрока. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	14.09
7	Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	16.09
8	Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	18.09
9	Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	21.09
10	Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	23.09
11	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.	25.09
12	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.	28.09
13	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.	30.09
14	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы.	2.10
15	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы.	5.10
16	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы.	7.10
17	Ведение мяча с изменением направления.	9.10
18	Ведение мяча с изменением направления.	12.10
19	Ведение мяча с изменением направления.	14.10
20	Остановка опускающегося мяча.	16.10
21	Остановка опускающегося мяча.	19.10
22	Остановка опускающегося мяча.	21.10
23	Остановка опускающегося мяча.	23.10
24	Остановка мяча бедром и лбом.	26.10
25	Остановка мяча бедром и лбом.	28.10
26	Остановка мяча бедром и лбом.	30.10
27	Остановка мяча бедром и лбом.	9.11

28	Остановка мяча грудью.	11.11
29	Остановка мяча грудью.	13.11
30	Остановка мяча грудью.	16.11
31	Остановка мяча грудью.	18.11
32	Удары по мячу внешней стороной стопы.	20.11
33	Удары по мячу внешней стороной стопы.	23.11
34	Удары по мячу внешней стороной стопы.	25.11
35	Удары по мячу внешней стороной стопы.	27.11
36	Техника игры вратаря.	30.11
37	Техника игры вратаря.	2.12
38	Удары по катящемуся мячу.	4.12
39	Удары по катящемуся мячу.	7.12
40	Удары по катящемуся мячу.	9.12
41	Удары по прыгающему и летящему мячу.	11.12
42	Удары по прыгающему и летящему мячу.	14.12
43	Удары по прыгающему и летящему мячу.	16.12
44	Удары по прыгающему и летящему мячу.	18.12
45	Удары по мячу носком, пяткой.	21.12
46	Удары по мячу носком, пяткой.	23.12
47	Удары по мячу с полулёта.	25.12
48	Удары по мячу с полулёта.	28.12
49	Удары по мячу с полулёта.	11.01
50	Удары по мячу с полулёта.	13.01
51	Удары по мячу с полулёта.	15.01
52	Удары по мячу с полулёта.	18.01
53	Удары по мячу с полулёта.	20.01
54	Удары по мячу головой	22.01
55	Удары по мячу головой	25.01
56	Удары по мячу головой	27.01
57	Удары по мячу головой	29.01
58	Удары по мячу головой	01.02
59	Удары по мячу головой	03.02
60	Обманные движения (финты)	05.02

61	Обманные движения (финты)	08.02
62	Обманные движения (финты)	10.02
63	Обманные движения (финты)	12.02
64	Обманные движения (финты)	15.02
65	Отбор мяча. Вбрасывание.	17.02
66	Отбор мяча. Вбрасывание.	19.02
67	Отбор мяча. Вбрасывание.	22.02
68	Отбор мяча. Вбрасывание.	24.02
69	Отбор мяча. Вбрасывание.	26.02
70	Отбор мяча. Вбрасывание.	01.03
71	Тактика защиты	03.03
72	Тактика защиты	05.03
73	Тактика защиты	08.03
74	Тактика защиты	10.03
75	Тактика защиты	12.03
76	Тактика защиты	15.03
77	Тактика защиты	17.03
78	Тактика защиты	19.03
79	Тактика нападения	22.03
80	Тактика нападения	24.03
81	Тактика нападения	26.03
82	Тактика нападения	05.04
83	Тактика нападения	07.04
84	Тактика нападения	09.04
85	Тактика нападения	12.04
86	Командные действия	14.04
87	Командные действия	16.04
88	Командные действия	19.04
89	Командные действия	21.04
90	Командные действия	23.04
91	Командные действия	26.04
92	Командные действия	28.04
93	Учебная игра	30.04
94	Учебная игра	03.05
95	Учебная игра	05.05

96	Учебная игра	07.05
97	Учебная игра	10.05
98	Учебная игра	12.05
99	Учебная игра	14.05
100	Учебная игра	17.05
101	Учебная игра	19.05
102	Учебная игра	21.05

### **Условия реализации программы:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- гимнастический конь,
- гимнастический козел,
- канат,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры,
- волейбольная сетка,
- волейбольные мячи,
- волейбольная стойка,
- вышка судейская,
- учебные фильмы, кинокольцовки,
- кинограммы по технике и тактике, видеозаписи.

### **Формы аттестации**

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения. Мониторинг реализации образовательной программы «Футбол» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

### **Формы занятий:**

**групповая** форма обучения (создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений);

**индивидуальная** форма обучения (даёт возможность воспитывать чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося);

**фронтальная** форма обучения (позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно);

**дистанционные образовательные технологии** (позволяют учителю выдавать индивидуальные задания для самостоятельных занятий);

**разноуровневое обучение** (проведение занятий с учащимися разного уровня подготовленности)

### **Методические материалы**

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике футбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств футбола) являются специальные подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий: укрепление стоп, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие взрывной силы, быстроты реакции, и ориентировки умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в отдельных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), ловкости, специальной гибкости.

К средствам физической подготовки относятся упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, гантелями. Вес набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях от 1 до 3 кг – в зависимости от характера упражнений.

В процессе технической подготовки особое внимание следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий. Эффективность тактических действий зависит от систематического развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами и добиваются применения их в игровой обстановке и на соревнованиях.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической и тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести

(прыжки, напрыгивания и т.д.). По технической подготовке- некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Тренировочные занятия различаются по направленности. Практические занятия разделяют на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены технической, тактической или физической подготовке. Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки футболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в футбол, игровых тренировок.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том как занимающиеся применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

*1.Словесные:*

- рассказ
- беседа
- объяснение

*2.Наглядные:*

- иллюстрации
- демонстрации

*3.Аудио-визуальные:*

- сочетание словесных и наглядных методов

*4.Практические:*

- упражнения

*5.Методы стимулирования интереса к учению:*

- познавательные игры
- создание ситуации занимательности
- создание ситуации успеха

*6.Метод игры*

### Использованная литература

Составляющие УМК/Название	Автор	Год издания	Издательство
1. 101 упражнение для юных футболистов	<b>Малькольм Кук</b>	2003	ООО Издательство Астрель
2. Основы спортивной тренировки.	Матвеев	2008	М., ФиС
3. Настольная книга учителя физической культуры.	Л.П.Б.И.Мишин. Под ред.	1998	М.Просвещение
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов.	М.Я.Набатниковой. Под ред.	1998	М.Просвещение
5. Современная система спортивной подготовки.	Ф.П.Сулови,	2008	М.Просвещение
6. Спортивная медицина: справочное издание.	В.Л.Сыча,		М.Просвещение
7. Учение о тренировке.		1985	М., ФиС
8. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.	Б.Н.Шустина.Под ред.	2004	М., ФиС
9. Футбол в зале: система подготовки	Д.Харре.Филин В.П. С.Ю.Тюленьков, А.А. Федоров	2000	