

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»  
Протокол № 4 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО «ЦДО  
Ивантеевского района»  
Д.В. Козлов  
Приказ № 72 от «28» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*физкультурно- спортивной направленности*

**«ФУТБОЛ»**

**(6 год обучения)**

Возраст детей: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Вид программы: модифицированная

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Козлов Д.В.  
Маслов П.П.

с. Ивантеевка  
2023

# 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (шестой год обучения) **физкультурно-спортивной** направленности ориентирована на оздоровление и физическое развитие детей, на совершенствование навыков игры в футбол, физических и психологических качеств.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Актуальность обусловлена** запросом детей и родителей (законных представителей) на качественное физическое развитие детей посредством футбола.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на совершенствование технических приемов и тактических действий, физических способностей, знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Адресат программы:**

программа рассчитана на обучающихся 11-16лет.

**Возрастные особенности:** Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм обучающихся среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

**Объем программы:** 216 часов.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа.

### **1.2.Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** совершенствование навыков техники и тактики игры в футбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствование техники и тактики игры;
- совершенствование умений по осуществлению контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

- повышение уровня технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

**Воспитательные:**

Способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Футбол».

### **1.3. Планируемые результаты**

**Предметные:**

- владение техническими приемами и способами движений и передвижений в футболе;
- умение самостоятельно контролировать физические нагрузки.

**Метапредметные:**

- владение техникой и тактикой игры в футбол;

**Личностные:**

- умение контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учета характера ошибок.

### **1.4. Учебный план**

№	Тема занятия	Количество часов	
---	--------------	------------------	--

п/п		Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Вводное занятие. ТБ	0,5	0,5	1	тестирование
2	Физическая культура и спорт	0,5	0,5	1	тестирование
3	Упражнения для развития силы	1	9	10	Практическое задание Педагогическое наблюдение
4	Упражнения для развития быстроты	1	9	10	Практическое задание Педагогическое наблюдение
5	Упражнения для развития ловкости	1	9	10	Практическое задание Педагогическое наблюдение
6	Упражнения с набивными мячами	1	9	10	Практическое задание Педагогическое наблюдение
7	Беговые упражнения	1	9	10	Практическое задание Педагогическое наблюдение
8	Техническая подготовка	1	19	20	Практическое задание Педагогическое наблюдение
9	Тактическая подготовка	1	19	20	Практическое задание Педагогическое наблюдение
10	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	2	30	32	Практическое задание Педагогическое наблюдение
11	Основные методики тренировки и обучения футболистов. Инструкторская практика.	2	15	17	Практическое задание Педагогическое наблюдение
12	Общая и специальная физическая подготовка.	1	24	25	Практическое задание Педагогическое наблюдение
13	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.	1	9	10	Практическое задание Педагогическое наблюдение
14	Соревнования по футболу (Согласно календарному плану)	4	36	40	Результаты соревнований
	Итого:	<b>18</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	

### 1.5. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. ТБ.

Инструктаж по технике безопасности.

Технический арсенал футболиста.

#### 2. Физическая культура и спорт в России.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

### **3. Упражнения для развития силы**

Техника безопасности на занятиях.

Силы мышц рук

Силы мышц ног

Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

### **4. Упражнения для развития быстроты**

ОРУ для развития быстроты

Упражнения для разгибателей туловища

Упражнения для разгибателей ног

Упражнения общего воздействия

### **5. Упражнения для развития ловкости**

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Прыжки.

### **6. Упражнения с набивными мячами**

техника передвижений, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча

### **7. Беговые упражнения**

Бег (30,60 м.)

Бег (100, 400 м.)

Бег (500, 800 м.)

### **8. Техническая подготовка**

Техническое мастерство футболистов.

Анализ выполнения технических приемов спортсменов и их применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия: Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

### **9. Тактическая подготовка**

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении.

Тактика игры в защите.

Практические занятия: Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения: индивидуальные действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря.

### **10. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним.

Руководство игрой.

Взаимодействие судьи с судьями по линии.

Права и обязанности судей.

Оформление протокола игры.

Замечания и удаление игроков с поля.

### **11. Основные методики тренировки и обучения футболистов.**

#### **Инструкторская практика.**

Основные принципы спортивной тренировки.

Методы обучения. Занятия, его части.

Практические занятия.

### **12. Общая и специальная физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости.

### **13. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.**

### **14. Соревнования по футболу.**

#### **1.6. Формы аттестации и их периодичность**

<b>Планируемые результаты</b>	<b>Формы аттестации</b>
<b>Предметные</b>	
владение техническими приемами и способами движений и передвижений в футболе; умение самостоятельно контролировать физические нагрузки.	Контрольные упражнения (май)
<b>Метапредметные</b>	
владение техникой и тактикой игры в футбол;	Викторина «Что вы знаете о Лиге Чемпионов» (февраль)
<b>Личностные</b>	
умение контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учета характера ошибок	Участие в спортивных соревнованиях (согласно плану)

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

## **2.1. Методическое обеспечение**

Основными формами образовательной деятельности являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

### Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

Описание  
Объяснение  
Рассказ  
Разбор  
Указание  
Команды и распоряжения  
Подсчёт

Наглядные методы:

Показ упражнений и техники футбольных приёмов  
Использование учебных наглядных пособий  
Жестикуляции

Практические методы:

Метод упражнений  
Метод разучивания по частям  
Метод разучивания в целом  
Соревновательный метод  
Игровой метод  
Непосредственная помощь педагога

Основные средства обучения:

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

## **2.2. Материально-технические условия реализации программы:**

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура

11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования

### **2.3. Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Андреев С., «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
2. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
5. Годик М., С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
7. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г
11. Промский В., Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016 г.
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

#### **Для родителей:**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.



## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

**1.1.** При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
<b>Для полевых игроков</b>							
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	6	7	8	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	10	12	20	25	более 25	более 25
<b>Для вратарей</b>							
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			30	34	38	40
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)			45	50	55	58
3.	Бросок мяча на дальность (м)			20	24	26	30

### **Викторина «Что вы знаете о Лиге Чемпионов»**

1. Сколько клубов получили на хранение кубок Лиги Чемпионов?

*6 клубов получили кубок на вечное хранение, два из них получали его дважды: Реал Мадрид, Бавария Мюнхен получили его дважды. По одному разу: Аякс, Милан, Ливерпуль и Барселона*

2. В каком городе впервые проходил финал Лиги чемпионов УЕФА?

*В Париже на стадионе «Парк дэ Пранс».*

3. Какая команда из Великобритании первой выиграла Кубок европейских чемпионов?

*Шотландский «Селтик» в 1967 году, когда выиграл со счетом 2:1 над итальянским «Интером».*

4. Что общего между Реал Мадрид (в 1966 году), Селтик (в 1967) и Стяуа Бухарест (в 1986)?

*Эти клубы выиграли Кубок европейских чемпионов, выставляя только игроков своей страны.*

5. Какой клуб пять раз занимал второе место в Лиге чемпионов, за первые двадцать пять лет соревнований?

*Ювентус*

6. Кто забил четыре гола «Реалу» в первом матче полуфинала 2012/2013 гг.?

*Роберт Левандовский на 8, 50, 55 и 66 минутах.*

7. Какой тренер установил рекорд в 190 проведенных матчах Лиги чемпионов?

*Алекс Фергюсон*

8. Что общего между Андреем Шевченко, Владимиром Юговичем, Дидье Дрогба и Криштиану Роналду?

*Все они забили победные голы в серии пенальти в Лиге чемпионов*

9. Кто первым из тренеров выиграл Лигу чемпионов, чемпионат мира и чемпионат Европы?

*Висенте дель Боске выиграл Лигу Чемпионов с «Реалом» в 2000 и 2002 годах, чемпионат мира в 2010 году и чемпионате Европы 2012 года с Испанией.*

10. Назовите единственного футболиста из России, выигравшего Лигу чемпионов и за какой клуб он тогда играл?

*Дмитрий Аленичев выиграл Кубок УЕФА (в 2003 году) и Лигу чемпионов (в 2004 году) в составе португальского «Порту».*