

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
городского округа Перевозский Нижегородской области  
«Средняя школа № 2 г. Перевоза»

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора школы  
от 01.09.2022 г. № 112/12 - ПД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"Школа футбола"  
объединения дополнительного образования  
"Футбол"  
(стартовый уровень)  
Возраст обучающихся: 13- 14 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор – составитель:**  
Усачёв Евгений Александрович  
педагог дополнительного образования,  
учитель физической культуры

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Э.В.Солодова  
от 01.09.2022 г. № 112/12 - ПД

г. Перевоз  
2022-23 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (ознакомительный уровень) составлена в соответствии с Приказом № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденными экспертно-методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации (далее – ФГБУ «ФЦОМОФВ»).

В содержание вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, по подготовке резерва вида спорта «Футбол». Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по футболу, в частности спортивных, образовательных школ и футбольных академий Российской Федерации.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 13-14 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

С целью создания условий, обеспечивающих развитие и реализацию потенциальных возможностей учащихся была организована работа объединения дополнительного образования «Футбол», физкультурно-спортивной направленности. Для максимального развития личности учащихся в рамках работы объединения

«Мини-футбол» разработана общеобразовательная программа «Школа мини-футбола». Программа, рассчитанная на детей 13-14 лет, со сроком реализации 1 год. В Программе отражены цели и задачи, направленные на рациональную организацию внеурочной деятельности учащихся во второй половине дня.

**Цель программы** – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

### **Задачи**

#### Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике футбола;
- Обучить детей основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в футбол правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

#### Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию футболом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

#### Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Оборудованный спортивный зал для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период;
2. Спортивный инвентарь (мячи, футбольные фишки, стойки и т.д.);
3. Спортивная площадка для занятий футболом, оборудованная воротами с сеткой (по возможности).

**Форма организации занятий:** групповая.

**Основной формой проведения занятий** является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты (тренировки).

### **Итоговый контроль**

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей.

В начале года проводится тестирование учащихся с целью определения их физической подготовки. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по футболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Планируемые результаты**

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в футбол, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся получают представления о футбольной технике и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения на поле, а также поймут, что игра в футбол это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

### **Предметные результаты:**

- Знать об основных правилах игры в футбол;
- Знать о способах движений и передвижений в футболе;
- Уметь выполнять удары по воротам с обеих ног;
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь останавливать мяч при передачах и ударах;
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Иметь запас футбольных финтов и уметь с их помощью обыгрывать игроков;
- Знать об особенностях футбольных покрытий.

### **Метапредметные результаты:**

- Иметь представления о различных футбольных чемпионатах;
- Знать о нормах поведения во время матча и вне его;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения,

разрешать конфликтные ситуации;

- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

#### **Личностные результаты:**

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в футболе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

#### **Ожидаемые результаты:**

К концу учебного года обучающиеся должны **ЗНАТЬ** ряд знаний и навыков: правила приема и обработки мяча, ведения мяча, ударов по воротам с обеих ног. Знать основы тактических взаимодействий в игре.

**УМЕТЬ** выполнять удары по воротам с обеих ног, выполнять ведение мяча с различными препятствиями. Уметь исполнить дриблинг в игре, а также правильно взаимодействовать в команде.

**ВЫПОЛНЯТЬ** движения с мячом правильно, двигаться пластично, иметь навык мягкой стопы, использовать финты и обводку в любой точке поля, а также выполнять передачи на короткую и среднюю дистанцию.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности**

**Теория:** Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

#### **Раздел 2. Физическая подготовка**

**Теория:** Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами футбола.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в

висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

Техника передвижения. Удары по мячу ногой, головой. Техника ведения мяча. Техника обманного движения. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать стопой, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного футбола, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в футболе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Изучение финтов и обводки в футболе. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Ведение мяча как основа игры в футбол.

### **Раздел 4. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. История игры (кто изобрел и когда). В чем основная суть игры. История Российского футбола. Премьер-лига и футбольные клубы России. Какие турниры и первенства бывают. Формирование знаний о спорте №1 в мире. Изучение комбинационных взаимодействий в футболе. Теоретические занятия по действиям игрока на позиции во время матча и тренировок.

### **Раздел 5. Итоговое занятие**

**Практика:** Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

**Отслеживание результативности учащихся** Критерии уровня усвоения программы

**Физическая подготовка:**

- Умение выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в висах и упорах (различные виды растяжек на развитие и подготовку опорно-двигательного аппарата для занятий футболом);
- Легкоатлетические упражнения (челночный бег, бег 60, 100 метров, различные виды ускорений, прыжки в длину с разбега и с места);
- Подвижные игры (командное взаимодействие с элементами различных игр);

- Выполнение нормативов специальной физической подготовки – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств (нормативы по бегу 30, 60 и 100 метров, прыжков в длину с места и с разбега, подтягивание и отжимание);
- Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и др.)

#### **Техническая подготовка**

- Умение выполнять удары по мячу ногой, головой (техника выполнения);
- Техника ведения мяча (подход к мячу и касание);
- Техника обманного движения. Тренировочные игры (умение выполнять дриблинг, игровая тренировка с элементами обводки);
- Развитие координации и правильного движения в футболе (ведение мяча на скорости, понимание правильности движений в футболе посредством медленного выполнения упражнений с мячом);
- Изучение финтов и обводки в футболе. Совершенствование умений игры один на один;
- Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве;
- Выполнение контрольных нормативов по жонглированию мячом.

#### **Тактическая подготовка**

- Развитие в тактике и тактических взаимодействиях на поле (разбор действий учащихся в процессе игры и вне ее);
- Умение взаимодействовать и понимать коллективную и индивидуальную игру и ее сочетание (Индивидуальные и групповые тактические действия);
- Командная тактика игры в «мини-футбол»;
- Умение «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

#### **Уровень усвоения программы:**

- Низкий;
- Средний;
- Высокий.

**Форма проведения итогового контроля** учащихся проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного,

муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Информационные источники**

1. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010;
2. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
3. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008;
4. Футбол. - М.: Terra-Спорт, 2004;
5. Гольдес И. 100 легенд мирового футбола. Вып.1 / Гольдес Игорь Вячеславович. - М.: Новое дело, 2003;
6. под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008;
7. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006;
8. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007;
9. Литвиненко, А.Ю. Футбол: поурочные программы для учебно-тренировочных занятий 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2008;
10. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
11. [www.ffspb.ru](http://www.ffspb.ru) – сайт федерации футбола СПб;
12. [footballstory.ru/](http://footballstory.ru/) - сайт истории футбола;
13. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
14. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу;
15. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работ



## Вариант 1

Учебный план (68 часов)

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4		4	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка		18	18	УТЗ, Тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	6	34	40	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	5		5	Опрос
5	Итоговое занятие		1	1	УТЗ
<b>Итого</b>		15	53	68	

### Календарно-тематическое планирование (68 часов)

Даты	Тема занятий	теория	практика	всего
	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	1		1
	Общая физическая подготовка (ОФП).		4	4
	Ведение мяча на скорости		3	3
	Ведение мяча в движении		2	2
	Передача мяча на скорости.		2	2
	Общая физическая подготовка (ОФП).		4	4
	Игры в парах.		2	2
	Инструктаж по Технике безопасности	1		1
	Игра в пас в два-три касания	2	2	4

	Понятие обыгрыша и командной игры	2	2	4
	Финты и обводка		3	3
	Общая физическая подготовка (ОФП).		4	4
	Удары в движении		2	2
	Упражнения на развитии силовых и скоростных качеств		2	2
	Игра в одно-два касания		2	2
	Инструктаж по Технике безопасности	1		1
	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	1	3	4
	Обработка мяча в парах		2	2
	Удары в движении в парах		2	2
	Ведение мяча на скорости		3	3
	ОФП		4	4
	Инструктаж по Технике безопасности	1		1
	Игровые квадраты	1	2	2
	Техника ударов		2	2
	Общая физическая подготовка (ОФП).		2	2
	Игровая тренировка		2	2
	Промежуточная аттестация		1	1

## 2 вариант

### Учебный план (38 часов)

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка		6	6	Тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	2	25	27	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	2		2	Опрос
5	Итоговое занятие		1	1	УТЗ
<b>Итого</b>		6	32	38	

### Календарно-тематическое планирование (38 часов)

Даты	Тема занятий	теория	практика	всего
	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	1		1
	Общая физическая подготовка (ОФП).		4	4
	Ведение мяча на скорости		2	2
	Ведение мяча в движении		2	2
	Передача мяча на скорости.		1	1
	Игры в парах.		1	1
	Игра в пас в два-три касания	1		1
	Понятие обыгрыша и командной игры		2	2
	Финты и обводка		2	2
	Удары в движении		2	2

	Упражнения на развитии силовых и скоростных качеств		2	2
	Игра в одно-два касания		2	2
	Инструктаж по Технике безопасности	1		1
	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол		1	1
	Обработка мяча в парах		2	2
	Удары в движении в парах		2	2
	Ведение мяча на скорости		1	1
	ОФП		2	2
	Игровые квадраты	1	1	2
	Техника ударов		2	2
	Игровая тренировка		2	2
	Промежуточная аттестация		1	1

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Оценочные и методические материалы для промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля курса

:  
Онлайн-тестирование по теории:  
<https://onlinetestpad.com/ru/test/30091-pravila-futbola>

Контрольные упражнения и примерные нормативные требования по общей физической подготовке:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет	
		13	14
Бег 30 м с высокого старта, с	м	5,4	5,2
	д	5,8	5,7
Челночный бег, 3*10 м, с	м	8,5	8,3
	д	9,0	9,0
6-минутный бег, м	м	1200	1200
	д	1000	1050
Прыжок в высоту с места, см	м	53	57
	д	38	40
Прыжок в длину с места, см	м	190	194
	д	155	160
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	7,2	7,6
	д	5,2	5,6

Контрольные упражнения примерные нормативные требования по тактической подготовке:

П №	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх	12с.	14 с.	16 с.

	попыток (сек)			
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4