



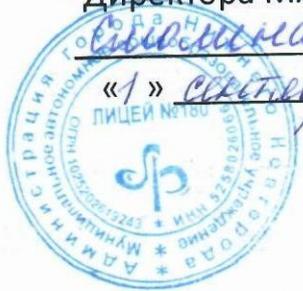
**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 180**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Исполняющий обязанности  
Директора MAOY лицея №180

  
О.В.Смолина  
«1» сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивная направленности**

**«Футбол, мини-футбол»  
в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»  
национального проекта «Образование»**

**Возраст обучающихся: 8-16 лет  
Срок реализации: 3 год**

Автор-составитель:  
Коробова Елена Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2020

## Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	6
3. Основные направления деятельности	8
4. Организация учебного занятия	12
5. Ожидаемый результат	14
6. Условия реализации программы	17
7. Тематический план	18
8. Содержание изучаемого курса	20
9. Методическое обеспечение	23
10. Календарный учебный график	25
11. Список литературы	26

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и физических способностей, разработана в соответствии с:

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

"Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей" (Приложение к Письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.2.4.4.3172-14"

Постановлением Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения лицей №180.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству - в нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и

больше спортивных школ, детско-юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни.

Занятия спортом важны для детей, а особенно для подростков, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка. Так как этот возраст наиболее подвержен негативным воздействиям социума.

Одним из наиболее популярных во всем мире и в нашей стране видов спорта является футбол, который собирает не только огромное количество болельщиков на стадионах, но и миллионную аудиторию у экранов телевизоров. Это не могло ни дать нужного эффекта - дети охотно идут и записываются в футбольные школы и секции.

Мини-футбол как разновидность футбола - одна из самых массовых коллективных игр. Благодаря своей доступности она пользуется большой популярностью у детей. Занятия мини-футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Учитывая тот факт, что в мини-футбол можно играть на обычных площадках и в залах; с меньшим количеством игроков; по упрощенным правилам и с усилением требований к мерам безопасности во время игры (правила игры в мини-футбол ограничивают силовую борьбу), он является хорошим физкультурно-оздоровительным средством.

Футбол, как отдельный вид спорта, совмещает в себе несколько направлений, наиболее важным из которых является общая физическая подготовка (ОФП). Занятия ОФП являются необходимым условием игры в футбол. Они помогают развивать и поддерживать необходимую физическую форму, держать мышцы в постоянном тонусе, позволяют подготовиться к занятиям футболом.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом

совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам приемам игры в футбол, мини-футбол.

**Актуальность** программы заключается в существовании в настоящее время проблемы сохранения, восстановления и поддержания здоровья населения, а особенно, здоровья детей. В Ленинском районе города Нижнего Новгорода наблюдается недостаточное количество спортивных площадок и спортивных коллективов. Многие дети бесцельно проводят свое свободное время, хотя у них есть желание заниматься в какой-либо секции. В целях нейтрализации данной проблемы необходимо привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это можно осуществить благодаря успешной реализации нашей программы.

Образовательная программа базируется на принципах природосообразности, культуросообразности, целесообразности, наглядности. При разработке программы использованы следующие дидактические пособия:

- физкультурно-оздоровительные программы для детей (Выпуск №7, Комплексная физкультурно-оздоровительная образовательная программа).
- программное обеспечение занятий физической культурой для детей в учреждении дополнительного образования (Выпуск №3, Содержание физкультурных занятий по мини-футболу);

**Новизна** программы состоит в применении нового разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные

вливание извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей. Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга прописанного в разделе “прогнозируемые результаты”, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

**Срок реализации программы** – 3 года, которые можно реализовывать как 3 этапа:

1 этап (1 год) - подготовительный, 2 этап - основной, 3 этап – творческий.

**Возможна реализация программы дистанционным обучением (Российская электронная школа и др.).**

Реализуется программа в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 2 часа;

**Возраст детей** – 8 - 16 лет.

В объединении занимаются все желающие дети указанного возраста при наличии медицинской справки и заявления от родителей.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** общефизическое развитие подростков через обучение игре в футбол

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- Обучить навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в футбол;
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

#### **развивающие:**

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;
- Развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению через игру футбол;

#### **воспитательные:**

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать максимальной социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

### **3. Основные направления и содержание деятельности**

Основными направлениями деятельности данной программы являются - обучение, развитие и воспитание детей.

#### **Особенности 1 этапа обучения**

Включает в себя освоение детьми основ общей физической подготовки, выявление текущего уровня физической подготовленности, обучение начальным основам игры в мини-футбол. Дети вливаются в коллектив, адаптируются в нем, привыкают к постоянным физическим нагрузкам. Все упражнения выполняются детьми под строгим контролем педагога с целью повышения эффективности педагогического процесса.

#### **Особенности 2 этапа обучения**

Основной этап осуществляет поддержание общего физического уровня физической подготовленности, специальную физическую подготовку (развитие различных физических навыков и качеств), техническую подготовку (обучение навыкам игры в футбол) и тактическую подготовку (групповые действия игроков с мячом и без мяча). Контроль и помощь педагог осуществляет в минимальной степени, дети привыкают, по возможности, самостоятельно и правильно выполнять все упражнения.

#### **Особенности 3 этапа обучения**

На творческом этапе реализуются следующие мероприятия: проведение товарищеских матчей с другими командами, участие в соревнованиях по футболу, повышение индивидуального футбольного мастерства ребенка, выявление наиболее одаренных детей с перспективой их дальнейшего устройства в профессиональные футбольные школы. Дети самостоятельно выполняют все основные упражнения, педагог выступает в роли руководителя-организатора и координатора.

Особенности содержания, форм и методов обучения, заложенных в программе, зависят от условий занятий, продиктованных материальным обеспечением лица.

На территории лица есть мини-стадион, на котором проводятся занятия в течение почти всего года. Стадион открытый, поэтому зимой постоянно использовать мини-стадион представляется невозможным. Поэтому учебно-тематический план поделен на «зимнее» и «летнее» время.

В «летнее» время занятия проводятся только на мини-стадионе, особое внимание на них уделяется формированию и отработке умений и навыков игры в футбол, тактике игры и проведению товарищеских или соревновательных матчей.

Режим занятий в «летнее» время: 2 раза в неделю по 2 часа.

В «зимнее» время большее внимание отводится общей физической подготовке и развитию, вопросам теоретической подготовки к игре в футбол, обучению планированию игры, особенностям тренировок, сопутствующих игре, просмотру обучающих видеофильмов. Занятия, в основном, проводятся в спортивном зале лица, что не исключает игры в футбол на снегу один раз в неделю на мини-стадионе.

Режим занятий в «зимнее» время: дважды в неделю по 2 часа в спортивном зале и 1 час в неделю на стадионе - непосредственно игра в футбол.

### **Воспитательная работа в коллективе**

С первых же занятий в учебном коллективе проводятся:

- 1) индивидуальные и групповые беседы с целью изучения личности ребенка, его отношения к спортивным занятиям, другим детям, посещающим объединение;
- 2) изучение социальных условий жизни и воспитания в семье;

3) детям дается установка на пунктуальность, точность и своевременность прихода на занятие. В случае возникновения конфликтов в детской среде, необходимо своевременно реагировать на них, не допускать открытого выражения негативных эмоций во время занятий и до них.

Проводятся обучающие игры-тренинги, направленные на знакомство и сплочение детского коллектива, на создание благоприятных условий и микроклимата в ходе проведения спортивных занятий.

Важно научить детей решать все споры демократично, не используя физической силы, насилия. Если конфликт имел место, следует провести разъяснительную беседу, показать, что все можно разрешить словами.

#### **Основными факторами воспитательного воздействия являются:**

- личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);
- педагогическое мастерство участников учебно-воспитательного процесса;
- активное моральное стимулирование, правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества.

#### **Работа с родителями**

С целью оптимизации и повышения эффективности педагогического процесса целесообразным представляется взаимодействие педагога с родителями обучающихся детей.

Используются следующие формы работы с родителями:

- 1) беседы (индивидуальные и групповые) - получение необходимой информации о ребенке, его семье; о существующих проблемах ребенка; о требованиях, предъявляемых к детям на занятиях; о технике выполнения детьми упражнений, количестве получаемой нагрузки;
- 2) присутствие на родительских собраниях классов - решение актуальных

вопросов и проблем, связанных с организацией занятий, формами их проведения; результаты и достижения детей за определенный срок;

3) сопровождение детей на экскурсиях, различных поездках, а также во время проведения товарищеских матчей

### **Формы занятий**

#### **1. Мониторинговые:**

- а) тестирования;
- б) товарищеские матчи;
- в) соревнования.

#### **2. Обучающие:**

- а) учебные занятия;
- б) тренировочные занятия;
- в) технико-тактические занятия;
- г) просмотр видеозаписей.

#### **3. Развивающие:**

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;
- в) экскурсии, походы, посещения выставок.

**4.** При переходе на дистанционный формат образовательной деятельности, обучение организуется в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть (Российская электронная школа, группа в ВК, вайбер и др.).

## **4. Организация учебного занятия**

В начале занятия проводится разминка, целью которой является подготовка и разогрев всех видов мышц к дальнейшему занятию. Также разминка очень важна в целях профилактики различного рода травм, а также повышению жизненного тонуса, стойкости к заболеваниям.

Разминка предполагает следующие упражнения: повороты головы, махи руками и ногами, наклоны и повороты корпуса, приседания, перенос веса с одной ноги на другую, прыжки на месте, бег и силовые упражнения.

Разминка является основой любого практического занятия и его неотъемлемой частью.

В теоретической части занятия говорится о:

- правилах поведения и мерах безопасности на занятиях физической культурой и футболом;
- требованиях к местам занятий;
- профилактике заболеваний;
- точности выполнения различных упражнений;
- истории развития мирового и отечественного спорта, Олимпийских игр, футбола.

### **Форма одежды во время занятий**

Занятие в закрытом помещении (спортивный зал): спортивная обувь - кроссовки, кеды, спортивные тапочки; спортивная одежда - футболка, шорты, футбольные трусы, гетры.

Занятие на открытой площадке (площадка для мини-футбола): спортивная обувь - бутсы, кеды, кроссовки; спортивная одежда - спортивный тренировочный костюм, футболка, шорты, гетры со щитками.

### **Организация практического занятия по ОФП на стадионе**

После проведения обязательной разминки в начале занятия следуют:

- 1) упражнения без мяча - прыжки в длину с места, метание мяча в цель и на

- дальность, бег на короткие дистанции, кроссовый бег до 1000 м;
- 2) упражнения с мячами в парах и групповые упражнения - передача мяча в парах вверх и вниз, броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, на месте и в движении;
- 3) подвижные игры и эстафеты - игры с мячом, прыжками, метанием, на развитие внимания и координации, линейные, круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий.

### **Организация учебного занятия по футболу**

- 1) Техника передвижения:  
бег спиной, обычный, скрестным и приставным шагом, с изменением направления и скорости;
- 2) Техника работы с мячом:  
чеканка, разнообразные трюки для развития "чувства мяча".
- 3) Удары по мячу ногой:  
внутренней, внешней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу;  
на дальность, точность; посылая мяч верхом, низом;
- 4) Удары по мячу головой.
- 5) Остановка и ведение мяча:  
подошвой и внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы и бедром, правой и левой ногой по прямой и по кругу, между стоек;
- 4) Обманные движения: "уход выпадам", "ударом по мячу ногой», "ножницы", "разворот на 360 гр."
- 5) Отбор мяча:  
применяя выбивание мяча ногой в выпаде, при единоборстве с соперником, находящемся на месте. Постановка корпуса при контроле мяча.

Все занятия необходимо сопровождать воспитательно-педагогическим воздействием: вовремя поощрять и подкреплять удачные действия ребенка, даже самые незначительные - для детей это имеет огромное значение, стимулирует их к дальнейшему росту.

Целесообразным представляется проведение и участие в товарищеских матчах по футболу, встреч с другими командами, что способствует росту профессионализма и покажет направления улучшения спортивно - педагогической работы.

## 5. Ожидаемые результаты

По окончании 1 этапа обучения ребенок **будет знать:**

- терминологию;
- историю мирового и отечественного спорта.

**будет уметь:**

- выполнять основные физические упражнения;
- с пониманием относиться к другим ребятам. В нем будет.

**будет развито:**

- мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**будет воспитано:**

- организованность и пунктуальность;
- понимание необходимости здорового образа жизни;
- желание вести здоровый образ жизни;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- коммуникативные навыки.

По окончании 2 этапа обучения ребенок **будет знать:**

- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений.

**будет уметь:**

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

**будет развито:**

- такие психические процессы, как внимание, память, мышление, воображение;
- такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

**будет воспитано:**

- культура поведения в социуме;
- чувство ответственности за общий результат.

По окончании 3 этапа обучения ребенок **будет знать:**

- основные и специальные элементы игры в футбол;
- стратегические основы игровых ситуаций.

**будет уметь:**

- выполнять самостоятельно все основные физические упражнения;
- свободно общаться с другими ребятами.

**будет развито:**

- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;

**будет воспитано:**

- гуманное отношение к человеку;
- чувство патриотизма.

На каждом из 3 этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика

предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная - это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации - выявление динамики изменений в физической подготовке, в технико-тактических действиях по сравнению с началом года обучения.

Итоговая аттестация является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований.

С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течение всего учебного года.

#### **Карта спортивных нормативов-результатов:**

Упражнения- нормативы	1 год		2 год		3 год	
	норм атив	резул ьтат	норм атив	резул ьтат	норм атив	резул ьтат
1. Бег 60 м (сек)	15-17		14-16		13-15	
2. Прыжки в длину с места (см)	150		160		170	

3. Жим лежа за 30 сек.	15-20		20-25		25-30	
4. Поднятие туловища из положения лежа за 30 сек. (количество)	12-15		15-17		18-20	
5. Приседания за 30 сек (количество)	15-17		17-20		22-25	
6. Метание мяча (м)	20-25		25-30		30-35	

### **6 . Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивной базы (игровой спортивный зал, раздевалки, душевые, врачебный кабинет);
- материально-техническое обеспечение (спортивный инвентарь);
- открытая спортивная площадка, оборудованная для занятий общей физической подготовкой, и футбольное поле;
- технические средства обучения - телевизор, видеомаягнитофон, фотоаппарат, видеокамера - использование принципа наглядности с целью повышения эффективности образовательного процесса;
- ТСО;
- взаимодействия с другими спортивными коллективами.

Оборудование получено в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»)

1. Гантели массивные (набор) -1
2. Жилетки игровые -20
3. Насос -1
4. Разноцветные фишки (метки) -10
5. Секундомер -1

### **7. Тематический план (на каждый год обучения)**

## 1-й год обучения

№ п/п	<i>Содержание занятия</i>	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>40</b>
1.1	Правила игры в мини-футбол	5
1.2	Влияние физических упражнений на здоровье	5
1.3	Правила личной и спортивной гигиены	5
1.4	Тактические действия игроков	5
1.5	Правила выполнения специальных упражнений	20
	<b>Практика</b>	<b>104</b>
<b>2</b>	<b>ОФП и СФП:</b>	<b>50</b>
2.1	Развитие ловкости, гибкости, меткости	30
2.2	Быстроты	10
2.3	Выносливости	10
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>
3.1	Ведение мяча	25
3.2	Удар по воротам	25
3.3	Прием и передача мяча	25
3.4	Командное взаимодействие	25
<b>4.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>
4.1.	Сдача контрольных тестов, прохождение аттестации	4
<b>Итого</b>		<b>144</b>

## 2-й год обучения

№ п/п	<i>Содержание занятия</i>	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>40</b>
1.1	Правила игры в мини-футбол	4
1.2	Влияние физических упражнений на здоровье	4
1.3	Правила личной и спортивной гигиены	2
1.4	Технико-тактические действия игроков	15
1.5	Правила выполнения специальных упражнений	15
	<b>Практика</b>	<b>104</b>
<b>2</b>	<b>ОФП и СФП:</b>	<b>32</b>
2.1	Развитие ловкости, гибкости, меткости	10
2.2	Быстроты	10
2.3	Выносливости	12
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>32</b>

3.1	Ведение мяча	12
3.2	Удар по воротам	10
3.3	Прием и передача мяча	10
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>32</b>
3.1.	Командное взаимодействие	10
3.2	Контратака	10
3.3	Командные действия в защите	12
<b>4.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>
4.1.	Сдача контрольных тестов, прохождение аттестации	8
<b>Итого</b>		<b>144</b>

### 3-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>40</b>
1.1	Правила игры в мини-футбол	4
1.2	Влияние физических упражнений на здоровье	4
1.3	Правила личной и спортивной гигиены	2
1.4	Технико-тактические действия игроков	15
1.5	Правила выполнения специальных упражнений	15
	<b>Практика</b>	<b>104</b>
<b>2</b>	<b>ОФП и СФП:</b>	<b>25</b>
2.1	Развитие ловкости, гибкости, меткости	10
2.2	Развитие быстроты	10
2.3	Силовая выносливость	5
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>
2.1	Ведение мяча	10
3.2	Удар по воротам	10
3.3	Прием и передача мяча	15
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>
3.1.	Командное взаимодействие	10
3.2	Контратака	10
3.3	Командные действия в защите	10
3.4	Командные действия без мяча (открывание, обманные движения)	6
<b>4.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>
4.1.	Сдача контрольных тестов, прохождение аттестации	8

## **8. Содержание изучаемого курса**

### **Тема 1 Теория «Вводное занятие»**

**Теория:** цели и задачи курса, программы, информация о правилах поведения и мерах безопасности во время проведения любого спортивного занятия; санитарно-гигиенические требования, которые предъявляются к местам занятий физической культурой и футболом, профилактика получения травм во время спортивных занятий ОФП и футболом; здоровый образ жизни и его значение; водные процедуры, закаливание для поддержания и укрепления здоровья.

### **Тема 2 «Общая физическая подготовка»**

**Теория:** строевые упражнения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две и обратно, обозначение шага на месте, движение строем, правильное положение корпуса, контроль над правильностью дыхания.

#### **Практика:**

**1 этап** - наклоны, вращения и повороты головы, маховые движения руками и ногами, приседания на время, поднимание туловища из положения лежа на спине, жим лежа,

**2 этап** - упражнения в парах с мячом, метание мяча на дальность, прыжки в длину с места, бег на короткие дистанции, броски и ловля мяча, игры с мячом, подвижные игры, упражнения на растяжку, кроссовый бег, бег на развитие выносливости, занятия на «шведской стенке» на развитие силовых качеств, гибкости.

**3 этап** - групповая передача мяча вверх, вниз, в сторону, броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, метание мяча в неподвижную цель, игры на развития внимания и координации, линейные и круговые эстафеты, ловля

мяча на месте и в движении, метание мяча в движущуюся цель, игры с мячом и без мяча, игры на развитие командного взаимодействия, встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий.

### **«Специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Значимость и актуальность выполнения упражнений на развитие физических качеств, таких, как ловкость, быстрота, координация, выносливость. Особенности упражнений. Нормативы.

#### **Практика:**

**1 этап** - стартовые рывки на 10-15 м, эстафеты и подвижные игры челночный бег, прыжки после приседаний.

**2 этап** - стартовые рывки из различных положений, бег между стойками, скрестный бег, бег по произвольной траектории с добавлением физической нагрузки

**3 этап** - упражнения с элементами акробатики.

### **Тема 3 “Техническая подготовка”**

**Теория:** техническая подготовка как важная составляющая обучению игры в футбол, особенности технической подготовки, уровень предъявляемых требований к занятиям технической подготовки.

#### **Практика:**

**1 этап** - удары по мячу внутренней стороной стопы, на точность (в ворота, партнеру, на ход), остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы, ведение мяча по кругу, бег с изменением направления и скорости, удары по мячу внутренней частью подъема по неподвижному мячу, удержание мяча в воздухе, ведение мяча между стоек.

**2 этап** – ведение мяча по произвольной траектории, удары по мячу после остановки, рывков, ведения, удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, внешней частью подъема, удары с лета и полулета.

**3 этап** – удары головой, остановка мяча и удары внешней стороной стопы, игра бедром, удары по мячу после обманных движений, «финты» (уход ударом и ударом по мячу, жонглирование).

### **«Тактическая подготовка»**

**Теория:** стратегия действия игрока без мяча, с мячом, индивидуальные действия игрока, командные действия в зависимости от игровой ситуации, игровая динамика и чтение игровой ситуации, понятие универсализма футболиста

### **Практика:**

**1 этап** умение открываться и реагировать на действия партнера, выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча, простейшие комбинации при стандартных положениях (угловом, штрафном или свободном ударе).

**2 этап** применение различных способов остановок мяча, определение игровой ситуации, выгодной для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения, выполнение передачи партнеру на ход, отработка командной игры в защите и в атаке, индивидуальные действия игрока в защите и нападении;

**3 этап** выполнение передачи партнеру в ноги или под удар, правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку, выбор момента и способа действия для перехвата мяча у соперника, персональная опека игрока, действия команды при зонной

защиты, персональная опека игроков, отработка действий футболиста на позиции защитника и нападающего.

#### **Тема 4 “Итоговые занятия”**

**1 этап** - посещение товарищеских игр и соревнований по футболу, двусторонние игры в группе. **2 этап** - участие в товарищеских играх с другими футбольными командами.

**3 этап** - участие в соревнованиях района и округа по футболу.

### **9. Методическое обеспечение**

Программой предусмотрены основные направления деятельности: обучающая, развивающая и воспитывающая. На всех ступенях программы есть общие подходы и принципы реализации образовательного процесса.

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео и DVD-записей трансляций футбольных матчей.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. В группах 2 этапа обучения может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

Подбор конкретных методик, используемых на занятиях, определяется данными медико-педагогического мониторинга занимающихся.

### **Общий план занятия**

- 1 Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).
- 2 Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.
- 3 Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Основой программы является возможность правильно преподнести детям представление об основных понятиях, формах и методах реализации жизнесберегающих технологий.

Наиболее эффективное влияние на повышение резервных возможностей функциональных систем организма и на укрепление здоровья оказывают:

1. Физическая тренировка;
2. Закаливание;
3. Естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическая тренировка - наиболее эффективный путь формирования, сохранения и укрепления здоровья. Укрепляющий эффект физической тренировки может существенно повышаться за счет применения закаливания, естественных сил природы и гигиенических факторов. Рациональная физическая нагрузка влияет практически на все основные



## 11.Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М. Просвещение, 1989.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.,2002.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: АСАЭЕМ1А, 2001.
5. Закон Российской Федерации «О физической культуре».
6. Короткое И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Марущак В.В. Спортивные игры. - М., 1985.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2001.
9. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей. - М., 2005.  
Ю.Сучилин А.А. Футбол во дворе. - М.: Физкультура и спорт, 1983.  
П.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: АСАЭЕМ1А, 2001. 12.Цурик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. - М: ФиС, 1999.
10. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАЭЕМ1А, 2000.
11. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей. - М., 2002.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных объединений.
13. О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 января 2001 г.// Вестник образования. -2002. - № 6 - С. 10-40.
14. Положение о спортивном объединении.
15. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительно образования детей. - М., 2003.