

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Лаборатория Салахова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «04» апреля 2024 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ гимназии  
«Лаборатория Салахова»  
Приказ ГЛС-13-228/4 от 11.04.2024г.

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

6BOFD72A425BF1256F3E3A4B2A59389C

Владелец:

Кисель Татьяна Викторовна

Действителен: 21.03.2023 с по 13.06.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор-составитель:

Анфилофьев В.Н., педагог  
дополнительного образования

Сургут, 2024

## **Аннотация программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки обучающихся.

Программа разработана для обучающихся 15-17 лет. Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно - тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 68 часов. Количество и продолжительность занятий базового уровня 1 раз в неделю по 2 часа.

В процессе реализации программы обучающиеся получают возможность осуществлять всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладеть технико-тактическими действиями при игре в футбол (мини-футбол).

Паспорт  
дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»

Название программы	«Футбол»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Анфилофьев Владимир Николаевич
Год разработки программы	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Утверждена приказом директора МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова» Т.В. Кисель (Приказ ГЛС-13-228/4 от 11.04.2024г.)
Информация о наличии рецензии	-
Цель:	Цель программы: создание условий для формирования физкультурно-спортивной компетенции обучающегося при игре в футбол.
Задачи:	<p>1. Обучающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить теоретические сведения об истории футбола, технике и тактике, правилах игры;</li> <li>- предоставить дополнительные образовательные возможности обучающимся, интересующимся футболом;</li> <li>- овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основными индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол (мини-футбол);</li> </ul> <p>2. Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать интерес к систематическим занятиям футболом;</li> <li>- развивать умение взаимодействия в команде при игре в футбол (мини-футбол);</li> <li>- развивать культуру мышления, самостоятельность, ответственность, активность;</li> <li>- способствовать развитию соревновательной культуры выступлений в соревнованиях.</li> </ul> <p>3. Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать у обучающихся понимание ценности физического здоровья;</li> <li>- сформировать потребность в самопознании, саморазвитии;</li> <li>- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное участие обучающихся в гимназических, общегородских соревнованиях по футболу (мини-футболу);</li> <li>• Динамика успешности обучающихся на соревнованиях различного уровня.</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение самостоятельно выбирать правильное игровое решение в зависимости от игровой ситуации;</li> <li>• Умение ставить и формулировать для себя новые задачи</li> </ul>

	<p>в физическом развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и обучающимися объединения; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;</li> </ul> <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность ориентации к систематическим занятиям футболом (мини-футболом);</li> <li>• Сформированность и готовность к самообразованию, саморазвитию, физическому совершенствованию.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/68
Возраст обучающихся	15-17 лет
Формы занятий	Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от погодных условий занятие может проводиться на открытой площадке, либо в спортивном зале.
Методическое обеспечение	<p>Учебные пособия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. - теория и методика футбола. Губа В.П.: Изд. Спорт.-2022г.;</li> <li>- настольная книга учителя физической культуры. Погадаев Г.И. М.: ФиС,2023.;</li> <li>- правила игры в футбол. Коротков И.М. М.: ФиС, 2020г.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. методические рекомендации по теории методике спортивных игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>- теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2022. 464 с.</li> <li>- система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2020. - 479 с..</li> </ul> </li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, ИКТ и др.).	<p>Тренировочные занятия проводятся на открытом футбольном поле или в спортивном зале гимназии.</p> <p>В наличии имеются спортивный зал и футбольное поле с воротами и разметкой, футбольные мячи, фишки, стойки, конусы, координационные лестницы и ячейки, спортивная форма для соревнований и тренировок, манишки, вратарская экипировка.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» (далее – Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### **Актуальность программы:**

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

### **Новизна программы**

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

### **Направленность программы:**

Направленность программы определена как физкультурно-спортивная, что отражено в содержании программы. Доминантой содержания является овладение гимназистами базового уровня технико-тактических и игровых действий при игре в футбол. В настоящее время дополнительные общеобразовательные программы данной направленности востребованы родительским и детским сообществом, что связано в первую очередь с пониманием обучающихся и родителей ценности здоровья и ЗОЖ.

### **Уровень освоения программы:**

Содержание программы позволит достичь базового уровня овладения техникой и тактикой игры в футбол.

### **Отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы:**

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

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

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты,

гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в секции «Футбол».

**Адресат программы:**

Обучающиеся 15-17 лет, интересующиеся футболом, мини-футболом. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности гимназистов, а также уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся.

**Количество обучающихся в группе** может варьироваться от 12 до 16 человек.

**Срок освоения программы:**

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год.

**Объём программы:**

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 68 часов.

**Режим занятий:**

Продолжительность занятий в рамках реализации программы - 1 раз в неделю по 2 академических часа. Большинство практических занятий проводится на открытом воздухе. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

**Формы обучения – очная**

**Особенности организации образовательного процесса:**

групповые занятия, отвечающие характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, индивидуальная работа, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

Форма организации деятельности - групповая, индивидуальная.

**Цель программы:** создание условий для формирования физкультурно-спортивной компетенции обучающегося при игре в футбол.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- изучить теоретические сведения об истории футбола, технике и тактике, правилах игры;
- предоставить дополнительные образовательные возможности обучающимся, интересующимся футболом;
- овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основными индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

**Развивающие задачи:**

- развивать интерес к систематическим занятиям футболом;
- развивать умение взаимодействия в команде при игре в футбол (мини-футбол);
- развивать культуру мышления, самостоятельность, ответственность, активность;
- способствовать развитию соревновательной культуры выступлений в соревнованиях.

**3. Воспитательные задачи:**

- сформировать у обучающихся понимание ценности физического здоровья;
- сформировать потребность в самопознании, саморазвитии;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся.

**Содержание программы**

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	1. Теоретические занятия	3	3	-	текущий
1.1	Техника безопасности, правила игры в футбол и	3	3	-	текущий

	мини-футбол, история развития футбола				
<b>2</b>	<b>2. Практические занятия</b>	<b>53</b>	<b>3</b>	<b>50</b>	текущий
2.1	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	14	1	13	текущий
2.2	Тактическая подготовка	21	1	20	текущий
2.3	Техническая подготовка	18	1	17	текущий
<b>3</b>	<b>3. Соревнования</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	текущий
3.1	Контрольные нормативы и соревнования	12	2	10	Итоговый
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

### Содержание учебного плана Теоретическая подготовка.

#### 1. Физическая культура и спорт:

Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### 2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### 3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### 4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### 5. Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### Общая и специальная физические подготовки

**Теория.** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к мини-футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными мини-футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

**Практика.** Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для мини-футболистов. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седла. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30 м. Бег медленный до 10 мин. Бег 6 x 20 м. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 20 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

#### **Техническая и тактическая подготовка**

**Техника игры в мини-футбол.**

**Теория.** Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.

**Практика.** Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу; вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

### **Техника игры вратаря**

**Теория.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

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

### **Тактика игры в мини-футбол**

**Теория.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

**Практика.** Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе). Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

#### **Соревновательная подготовка.**

**Теория.** Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

**Практика.** Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу. Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные технические и тактические приемы. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, вводятся некоторые условности и задания:

- Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
- Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
- Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
- Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

### Планируемые результаты

Планируемые результаты структурированы по ключевым задачам, заявленным в программе:

#### Предметные образовательные результаты:

- активное участие обучающихся в гимназических, общегородских соревнованиях по футболу (мини-футболу);
- динамика успешности обучающихся на соревнованиях различного уровня.

#### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно выбирать правильное игровое решение в зависимости от игровой ситуации;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в физическом развитии;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и обучающимися объединения; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;

#### Личностные результаты:

- сформированность ориентации на систематическим занятиям футболом
- сформированность и готовность к самообразованию, саморазвитию, физическому совершенствованию.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Календарный учебный график

**Количество учебных недель:34**

**Количество учебных дней:68**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 03.09.24-24.12.24**

**2 полугодие –14.01.25-20.05-25**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03	15.30-16.10	групповая	1	техника безопасности при занятиях футболом	Спорт. зал	текущий
2	Сентябрь	03 - 10	15.30-17.00	групповая	2	бег, прыжки по лестницам, закрепление упражнения «квадрат»	Спорт. зал	текущий
3	Сентябрь	10 -	15.30-	групповая	2	упражнения на	Спорт. зал	текущий

		17	17.00			координационной лестнице закрепление упражнения «контроль мяча»		
4	Сентябрь	17	15.30-16.10	групповая	1	прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, учебная игра	Спорт. зал	текущий
5	Сентябрь	24	15.30-17.00	групповая	2	первенство гимназии по футболу (осеннее)	Спорт. зал	итоговый
6	Октябрь	01	15.30-17.00	групповая	2	первенство гимназии по футболу (осеннее)	Спорт. зал	итоговый
7	Октябрь	07	15.30-16.10	групповая	1	прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, учебная игра.	Спорт. зал	текущий
8	Октябрь	07 - 15	15.30-17.00	групповая	2	бег с изменением направления, «квадрат», учебная игра	Спорт. зал	текущий
9	Октябрь	15 - 22	15.30-17.00	групповая	2	рывки по диагоналям, «контроль мяча», учебная игра	Спорт. зал	текущий
10	Октябрь	22	15.30-16.10	групповая	1	челночный бег 3*10, 4*9, учебная игра	Спорт. зал	текущий
11	Ноябрь	12	15.30-16.10	групповая	1	челночный бег 3*10, 4*9, учебная игра	Спорт. зал	текущий
12	Ноябрь	12 - 19	15.30-17.00	групповая	2	повторение материала, изученного ранее. Бег с изменением направления, «квадрат»	Спорт. зал	текущий
13	Ноябрь	19	15.30-17.00	групповая	1	терминология и классификация приемов игры в футбол, учебная игра	Спорт. зал	текущий
14	Ноябрь	26	15.30-17.00	групповая	1	траектории полета мяча после удара, учебная игра	Спорт. зал	текущий
15	Ноябрь	26	15.30-	групповая	1	остановка мяча	Спорт. зал	текущий

			17.00			подошвой, грудью, учебная игра		
16	Декабрь	03	15.30- 17.00	групповая	1	остановка мяча внутренней стороной стопы, учебная игра	Спорт. зал	текущий
17	Декабрь	03	15.30- 17.00	групповая	1	ведения мяча внутренней и внешней частью подъема, учебная игра	Спорт. зал	текущий
18	Декабрь	10	15.30- 17.00	групповая	1	ведение мяча внутренней стороной стопы, учебная игра	Спорт. зал	текущий
19	Декабрь	10	15.30- 17.00	групповая	1	отбор мяча. Перехват, учебная игра	Спорт. зал	текущий
20	Декабрь	17	15.30- 17.00	групповая	1	выбивание мяча, борьба с соперником, учебная игра	Спорт. зал	текущий
21	Декабрь	17	15.30- 17.00	групповая	1	ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением, учебная игра	Спорт. зал	текущий
22	Декабрь	24	15.30- 17.00	групповая	1	борьба за мяч в воздухе, выбор позиции, учебная игра	Спорт. зал	текущий
23	Декабрь	24	15.30- 17.00	групповая	1	ввод мяча в игру (ногой, вбрасывание руками), учебная игра	Спорт. зал	текущий
24	Январь	14	15.30- 17.00	групповая	1	техника передвижения с мячом и без мяча, учебная игра	Спорт. зал	текущий
25	Январь	14	15.30- 17.00	групповая	1	удар по мячу внутренней стороной стопы, учебная игра	Спорт. зал	текущий
26	Январь	21	15.30- 17.00	групповая	1	удар по мячу внешней стороной стопы, учебная игра	Спорт. зал	текущий
27	Январь	21	15.30- 17.00	групповая	1	удары по мячу головой, учебная игра	Спорт. зал	текущий
28	Январь	28	15.30- 17.00	групповая	1	обманные движения,	Спорт. зал	текущий

						финты, учебная игра		
29	Январь	28	15.30-17.00	групповая	1	удары по стоящему мячу, учебная игра	Спорт. зал	текущий
30	Февраль	04	15.30-17.00	групповая	1	удары по катящемуся мячу, учебная игра	Спорт. зал	текущий
31	Февраль	04	15.30-17.00	групповая	1	тактика, тактические комбинации	Спорт. зал	текущий
32	Февраль	11-18	15.30-17.00	групповая	3	первенство гимназии по футболу (зимнее)	Спорт. зал	текущий
33	Февраль	18	15.30-17.00	групповая	1	характеристика игрового амплуа	Спорт. зал	текущий
34	Февраль	25	15.30-17.00	групповая	1	действия против игрока без мяча	Спорт. зал	текущий
35	Февраль	25	15.30-17.00	групповая	1	действия против игрока с мячом	Спорт. зал	текущий
36	Март	04-04	15.30-17.00	групповая	2	индивидуальная опека игрока	Спорт. зал	текущий
37	Март	11	15.30-17.00	групповая	1	правила соревнований, судейские жесты	Спорт. зал	текущий
38	Март	11	15.30-17.00	групповая	1	краткая история развития футбола в России и за рубежом	Спорт. зал	текущий
39	Март	18-18	15.30-17.00	групповая	2	переход от обороны в атаку	Спорт. зал	текущий
40	Март	25-25	15.30-17.00	групповая	2	переход из атаки в оборону	Спорт. зал	текущий
41	Апрель	01-01	15.30-17.00	групповая	2	индивидуальные действия в защите, действия вратаря при обороне	Спорт. зал	текущий
42	Апрель	08	15.30-17.00	групповая	1	действия вратаря при атаке	Спорт. зал	текущий
43	Апрель	08-15	15.30-17.00	групповая	2	командное позиционное нападение	Спорт. зал	текущий
44	Апрель	15-22	15.30-17.00	групповая	2	тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций	Спорт. зал	текущий
45	Апрель	22-29	15.30-17.00	групповая	2	нападение в игровых заданиях	Спорт. зал	текущий

						3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот		
46	Апрель	29	15.30-17.00	групповая	1	двусторонняя учебная игра	Спорт. зал	текущий
47	Май	06	15.30-17.00	групповая	1	двусторонняя учебная игра	Спорт. зал	текущий
48	Май	06	15.30-17.00	групповая	1	применение полученных знаний в игре	Спорт. зал	текущий
49	Май	13-13	15.30-17.00	групповая	2	кубок по футболу посвященный 9 Мая	Спорт. зал	текущий
50	Май	20-20	15.30-17.00	групповая	2	самостоятельное решение игровых ситуаций, сдача контрольных нормативов	Спорт. зал	текущий

### **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного помещения для учебных занятий, рассчитанного на 12-16 обучающихся и отвечающего правилам СанПин;
- наличие спортивного инвентаря, соответствующего возрастным особенностям обучающихся;
- шкафы стеллажи для оборудования, а также раздевалки с душевыми и уборными;
- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

#### **Методические материалы включают в себя:**

1. теория и методика футбола. Губа В.П.: Изд. Спорт.-2022г.;
- настольная книга учителя физической культуры. Погадаев Г.И. М.: ФиС,2023.;
- правила игры в футбол. Коротков И.М. М.: ФиС, 2020г.
2. методические рекомендации по теории методике спортивных игр:
- теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2022. 464 с.
- система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2020. - 479 с..

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Спортивный зал или футбольное поле с воротами и разметкой, футбольные мячи, фишки, стойки, конусы, координационные лестницы и ячейки, спортивная форма для соревнований и тренировок, манишки, вратарская экипировка.

**Для проведения занятий в гимназии имеется следующее оборудование из расчета на одну группу:**

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов

4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Насос электрический со штуцером	1 штука

**Воспитательный компонент в программе  
представлен в виде нескольких достигаемых целей:**

- содействие и помощь обучающимся в понимании значимости физкультурно-спортивной деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- помощи в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в игровой сфере деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей;
- положительном отношении учащихся к собственному здоровью, сохранению и укреплению нравственного, психического и физического здоровья;
- формированию основ безопасности, воспитанию способности выпускника гимназии осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием.

**Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, два раза в год (сентябрь, май) проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется в форме наблюдения;
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Формой подведения итоговой аттестации реализации программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Педагогический контроль и оценка подготовленности мини-футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации используются следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью **этапного контроля** определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода занятий и определяется стратегия на последующий период занятий.

**Текущий контроль** даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

**Оперативный контроль** позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности мини-футболистов на практике принято использовать **педагогические наблюдения и тестирование**.

**Метод наблюдения** применяется в качестве оперативного контроля. Это даёт возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом занимающимся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе занятий.

**Контрольные нормативы** содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала на основе таблицы В.И. Ляха

## Оценочные материалы

**Таблица уровня физической подготовленности (В.И. Лях)**

	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>Общая физическая подготовленность</b>								
Скоростные	Бег 30 м, с	13	6,3 6,0	6,1—5,5	5,0 4,9	6,4 6,3	6,3—5,7	5,1 5,0
		14	5,9	5,8—5,4	4,8	6,2	6,2—5,5	5,0
		15	5,8	5,6—5,2	4,7	6,1	6,0—5,4	4,9
		16	5,5	5,5—5,1	4,5	6,0	5,9—5,4	4,9
		17	И более	5,3—4,9	и менее	и более	5,8—5,3	и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	13	9,7 9,3	9,3—8,8	8,5 8,3	10,1 10,0	9,7—9,3	8,9 8,8
		14	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,7
		15	9,0	9,0—8,6	8,0	9,9	9,5—9,0	8,6
		16	8,6	8,7—8,3	7,7	9,7	9,4—9,0	8,5
		17	и более	8,4—8,0	и менее	и более	9,3—8,8	и менее

Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, м	13	140 145 150 160 175 и менее	160— 180 165— 180 170— 190 180— 195 190— 205	195 200 205 210 220 и более	130 135 140 145 155 и менее	150— 175 155— 175 160— 180 160— 180 165— 185	185 190 200 200 205 и более		
		Выносливость	Шестиминутный бег, м	13	900	1000—	1300	700	850—	1100
				14	950	1100—	1350	750	1000	1150
				15	1000	1200 1150—	1400	800	900— 1050	1200
				16	1050	1250 1200—	1450	850	950— 1100	1250
17	1100 и менее			1300 1250— 1350	1500 и более	900 и менее	1000— 1150 1050— 1200	1300 и более		
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	6—8	10	4	8—10	15		
		14	2	6—8	10	5	9—11	16		
		15	2	5—7	9	6	10—12	18		
		16	3	7—9	11	7	12—14	20		
		17	4 и менее	8—10	12 и более	7 и менее	12—14	20 и более		
Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	13	1	4—5	6 7	4 4	10—14	19 20		
		14	1	4—6	8	5	11—15	19		
		15	1	5—6	9	5	12—15	17		
		16	2	6—7	10	5	13—15	16		
		17	3	7—8	и более	и менее	12—13	и более		
<b>Специальная физическая и техническая подготовленность</b>										
	Бег 30 м с ведением мяча	13	7,6	7,4	7,2					
		14	7,4	7,2	7,0					
		15	7,2	7,0	6,8					
		16	7,0	5,6	6,4					
		17	6,8	6,4	5,2					
	Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с	13	40,0	38,0	36,0					
		14	38,0	36,0	34,0					
		15	36,0	34,0	32,0					
		16	34,0	32,0	30,0					
		17	33,0	31,0	29,0					

	Жонглирован	13	3	5	7			
	ие мячом	14	5	7	9			
	ногами	15	7	9	11			
	Количество	16	13	15	18			
	раз	17	15	19	23			

## Список литературы

### для педагога:

1. Теория и методика футбола. Губа В.П.: Изд. Спорт.-2022г.
2. Заваров А.А.: Футбол.-СПб: Питер 2021г.
3. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера.- М.: Олимпия.2019г.
4. Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного.- Екатеринбург.- 2021г.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС,2023.
6. В.И. Лях Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений основанная на одном из видов спорта. М.: Дрофа, 2023.
7. Коротков И.М. правила игры в футбол. М.: ФиС, 2020

### для обучающихся:

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие. 2-е изд.,стереот.- М.: Советский спорт.- 2021г.
2. Муравьев В.А.Техника безопасности на уроках физической культуры/ В.А.Муравьев ., Н.А.Созинова - М.: СпортАкадемПресс, 2020г.
- 3.Ситников В.П. Основы безопасности / В.П.Ситников.- М.: Профиздат, 2022.

### для родителей (законных представителей):

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов.-М.: ФиС, 2021.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 2020.
3. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 2022.

### Интернет-источники:

1. Гребенкина Л.К., Байкова Л.А. (ред.). Педагогическое мастерство и педагогические технологии: учебное пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2020. – 256 с. URL: <http://www.twirpx.com/file/1762291/>
2. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/Е.Н. Гогунув, Б.И. Мартыанов М.: АСДАЕМА, 2020.-288с.URL: <http://psylist.net/sport/fivo.htm>
3. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
4. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
5. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
6. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
7. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>  
<http://www.olimpizm.ru/>
9. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

**Условия выполнения упражнений:**

1. Бег на 30, 500, и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 6-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
7. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.