



## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 21;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 27.07.2022 № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Рабочая программа воспитания ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" ;
- Устав ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" .

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** обучающиеся 1–9-х классов (возраст 7–15 лет). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья, допущенные врачом к занятиям футболом.

**Количество групп:** 2 (младшая группа – возраст 7–10 лет, старшая группа 11–15 лет).

**Количество человек в каждой группе:** 15.

**Объем программы:** 1 час в неделю, 34 часа в год в каждой группе.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Продолжительность одного занятия:** 40 минут (установлена на основании СП 2.4.3648-20).

**Уровень программы:** стартовый.

**Формы обучения:** очная. Занятия проводятся на базе ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" во второй половине дня.

**Цель программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи программы:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;

- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развивать, разрабатывать и укреплять различные группы мышц;
- расширять спортивный кругозор детей;
- формировать понимание дружного сплоченного коллектива;
- формировать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Актуальность программы.** Программа предусматривает реализацию физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку школьников, получение ими простейших навыков техники и тактики футбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей школьников. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа учитывает специфику дополнительного образования, обеспечивает возможность заниматься футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Футбол» по учебному предмету «Физическая культура» в школе. Основа подготовки занимающихся в секции – технико-тактическая и общефизическая подготовки, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. При освоении программы у школьников повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

#### **Воспитательный потенциал программы**

Проведение спортивных воспитательных мероприятий способствуют достижению высокого уровня сплоченности коллектива, повышению интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал спортивно-игровой секции ориентируется на:

- познавательно-нравственную, где воспитание рассматривается как процесс сохранения, воспроизводства и развития двигательной культуры личности воспитанника спортивной-игровой секции в процессе овладения двигательными навыками, тактическими и техническими приемами игры в футбол;
- социально-личностную, где воспитание рассматривается как процесс социализации, становления личности ребенка как субъекта социальной жизни и помощь ребенку в самоопределении и самореализации.

#### **Содержание программы**

##### **Введение:**

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви.

Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

### **Теоретическая подготовка**

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие футбола в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта футбол. Понятие о технике и тактике в футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

### **Техническая подготовка**

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч» перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении

к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема стопы. Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударов. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги

внутри: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком. Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Удар пяткой. Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

Обманные движения – финты.

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.

Во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем.

Салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается.

Партнеры периодически меняются ролями.

В штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить.

«Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания.

После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный замах на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве

«молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвезти ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8–10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча.



В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинаящим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

#### **Тактическая подготовка**

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

#### **Соревновательная деятельность**

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения

(не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

#### **Контрольные занятия**

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

#### **Итоговое занятие**

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

### **Учебно-тематический план младшей группы (7–10 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
<b>1</b>	<b>Раздел 1 «Техника передвижений»</b>						
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1			Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль
<b>2</b>	<b>Раздел 2 «Техника владения мячом»</b>						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт

2. 2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт
2. 3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт
2. 4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2			Учёт
2. 5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт
2. 6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2. 7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	1		1			Учёт
2. 8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2			Контроль
3	<b>Раздел 3 «Тактические действия в футболе»</b>						
3. 1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.	Тема:	2	1	1			Учёт

2	«Индивидуальные тактические действия»						
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
<b>Итого часов</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>			

### Учебно-тематический план старшей группы (10–15 лет)

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>Беседа</b>
<b>Введение.</b> Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	1		
Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Диагностика</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
Подвижные игры и эстафеты без мяча	2		2	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>Диагностика</b>

Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	2		2	
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола  (с мячом и без мяча)	3		3	
<b>Техническая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>Диагностика</b>
Элементы владения футбольным мячом	4		4	
Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	4		4	
- внешней частью подъема стопы	1			
- средней частью подъема стопы	1			
- внутренней частью подъема стопы	1			
- внутренней стороной стопы	1			
Удары и передачи по мячу:	1			
- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	2			
- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1		2	
Остановка мяча:	2		2	
- внутренней стороной стопы	1		1	
- подошвой	1		1	
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>Диагностика</b>
Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	3		3	
<b>Учебные игры и соревнования</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>Соревнования</b>
<b>Контрольные и итоговое занятия</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Аттестация</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

**Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные:**

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

### **Метапредметные:**

- умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;
- умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;
- умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших футболистов команды.
- умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
- умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору. Посещение различных спортивных соревнований по футболу.
- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером.

### **Предметные результаты**

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- овладение навыками работы с мячом
- овладение навыками, умениями техники и тактики игры в футбол
- умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне
- умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 34.

Дата начала и окончание учебного периода: с 02.09.2024 по 25.05.2025.

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа-интернат" за исключением каникул:

Осенние каникулы: 26.10.2024 – 05.11.2024 (10 дней).

Зимние каникулы: 29.12.2024 – 13.01.2025 (15 дней).

Весенние каникулы: 22.03.2025 – 31.03.2025 (9 дней).

Календарный учебный график может корректироваться в течении учебного года.

### **Формы контроля освоения программы**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Выступления на соревнованиях различного уровня.
2. Показательные выступления.
3. Портфолио коллектива.
4. Портфолио обучающегося.

Формы организации текущего контроля:

1. Журнал посещаемости кружка «Футбол».
2. Участие в районных соревнованиях.
3. Грамоты и дипломы обучающихся.
4. Отзывы родителей о работе спортивной секции.

Формы организации промежуточной аттестации:

1. Протоколы заседания о проведении промежуточной аттестации обучающихся.
2. Протоколы по итогам спортивных соревнований обучающихся на уровне учреждения.
3. Приказы органов управления образования об итогах соревнований обучающихся муниципального и регионального уровней.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Спортивные соревнования обучающихся за время освоения образовательной программы.
2. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Футбол» применяется следующие этапы контроля:

1. Входной контроль. Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.
2. Текущий контроль. Осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный).  
Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.
3. Промежуточный контроль. Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.
4. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года.

### **Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал. Для проведения занятий по футболу имеется необходимое оборудование и инвентарь:

### **Информационное обеспечение реализации программы**

Сайт ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" : страница школьного спортивного клуба «Здоровый школьник» о секции футбола, результаты тестирований, соревнований, расписание занятий, информация для родителей, фотоматериалы, видеоролики и пр.

### **Кадровые условия реализации программы**

Реализацию данной программы осуществляет педагог Кривицкий Евгений Николаевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.

**Методическое обеспечение программы**

№	Тема раздела, занятия	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе
2	Общефизическая подготовка футболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи



### Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие, проводимое в коллективе, специфично по своей конкретной цели, по логике и структуре и состоит условно из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной.

Этапы занятий	Время, мин
Подготовительный этап: <ul style="list-style-type: none"><li>• организационный момент, теоретические разъяснения;</li><li>• разминка</li></ul>	4
Основной этап (тренировка)	22
Восстановительные упражнения	10
Заключительный этап (анализ, подведение итогов занятия)	4
Итого	40