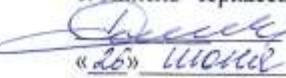


Министерство образования Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 3  
«26» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с. Кинель-Черкассы

  
С.А. Лисинкин  
«26» июня 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 6-9 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Рюмин В.Н.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В связи с принятием к реализации Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, Реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка», акцент в дополнительном образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление

**Направленность** программы по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации –краткосрочной подготовки.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой футбол является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения,

локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Простота и доступность делают футбол эффективным средством физического воспитания детей.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов. Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми-инвалидами.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преобладающей направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

**Цель:** формировать образовательную среду, в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей-инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

***Основные задачи:***

**Образовательные:**

- вовлечение в систему регулярных занятий футболом в частности и физической культурой в целом;
- формирование основ знаний, умений и навыков в футболе;

**Воспитательные:**

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

**Развивающие:**

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Категория, возраст детей**, обучающихся по данной программе – от 6 до 9 лет. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение- очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы -1 год, 126 часов в год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа

**Организация учебно-тренировочного процесса:** В группы зачисляются дети от 6 до 9 лет, желающие заниматься футболом и имеющие разрешение врача-педиатра.

Учебная работа в СП ДЮСШ строится на основании данной программы, рассчитана на 36 недель и проводится с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года.

**Технологии, методы и формы обучения:** программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии как здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

**Основными формами** образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.).

**Основы методики обучения**

В обучении и воспитании обучающихся реализуются следующие группы **принципов:**

- 1) принципы педагогические:  
*обучения:*

- воспитывающее обучение; - актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей; - включение детей в активную спортивную деятельность; - сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания; - научность и связь обучения с практикой; - добровольность и доступность; - систематичность и последовательность; - преемственность; - наглядность; - сознательность и активность;

- вариативность, обосновывающая планирование материала в соответствии с возрастными особенностями и подготовленностью обучающихся;

#### *воспитания:*

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества; - целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса; - гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему; - опоры на положительное в личности; - воспитание в коллективе и через коллектив; - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков; - единство действий и требований к ребенку в семье, социуме.

#### 2) принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;

- повторность и непрерывность тренировочного процесса;

- цикличность;

- всесторонность и разнообразие;

- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

#### **Педагогические технологии.**

Основную долю программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

-моральную и волевую подготовку;

-общую физическую подготовку (ОФП);

-технико-тактическую подготовку (ТТП);

-теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются *методы*:

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;

- метод сопряженного воздействия;

- методы игровой и соревновательный;

- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;

- в отдельных случаях используется метод расщепленного конструктивного упражнения.

**Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:**

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

**Основными показателями выполнения программных требований являются:** динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

**Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся, и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся:**

Дети должны знать	Должны уметь	У детей должны быть развиты	Должны быть воспитаны
<ul style="list-style-type: none"> <li>• виды спорта;</li> <li>• историю возникновения и развития футбола;</li> <li>• правила игры</li> <li>• основные приемы техники данных игр;</li> <li>• основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные приемы техники футбола;</li> <li>• владеть основами тактических действий данных игр.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мышечная система, костно-связочный аппарат;</li> <li>• достаточная подвижность в суставах, координация движений и умение сохранять подвижность;</li> <li>• основные функции мышления: анализ, сравнения, самоанализа;</li> <li>• физические качества: сила, выносливость, терпение, быстрота, ловкость, гибкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность, терпение, самообладание;</li> <li>• вежливость, взаимопомощь, уважение к результатам своего и чужого труда;</li> <li>• спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.</li> </ul>

## 2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Модуль №1 «Правила здоровья»</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
2	<b>Модуль №2 «Подвижные игры»</b>	20	2	18
3	<b>Модуль №3 «Футбол»</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>
4	<b>Модуль №4 «Мини-футбол»</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>12</b>

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля

### **3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>1</b>	<b>Модуль «Правила здоровья»</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		Беседа, опрос
1.2.	Физические качества человека	4	1	3	
1.3.	Комплекс утренней гимнастики	7	1	6	
<b>2</b>	<b>Модуль «Подвижные игры»</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Педагогич еское наблюдени е
2.1.	Современные подвижные игры	6,5	0.5	6	
2.2.	Старинные народные игры	6,5	0.5	6	
2.3.	Русские народные игры и забавы	7	1	6	
<b>3</b>	<b>Модуль «Футбол»</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	Беседа, Наблюден ие игры, тестирован ие, соревнова ние
3.1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	21	1	20	
3.3.	Основы технической и тактической подготовки	42	2	30	
3.4.	Учебно-тренировочная игра	8		8	
<b>4</b>	<b>Модуль «Мини-футбол»</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	Беседа, Соревнова ние, Тестирова ние
4.1.	Теоретическая подготовка	1	1		
4.2.	Общая и специальная физическая подготовка		1	7	
4.3.	Основы технической и тактической подготовки		1	9	
4.4.	Учебно-тренировочная игра			3	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	

#### **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Модуль 1 . «Правила здоровья».**

**Цель:** формирование мотивации на здоровый образ жизни; развивать способности к размышлению, умению делать выводы; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Задачи:**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установок на использование здорового питания и правильного режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья.

**Раздел 1.1. Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности

**Раздел 1.2. Физические качества человека**

**Теория:** Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

**Практика:** Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

**Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.**

**Теория:** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

**Практика:** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

## **Модуль 2 . «Подвижные игры».**

**Цель:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации Общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

#### *Развивающие:*

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

#### *Воспитательные:*

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

#### *Ожидаемые результаты: воспитанники должны*

#### *Знать:*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения во время игр

#### *уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём.

## **Раздел 2.1. Современные подвижные игры.**

*Теория:* Особенности современных подвижных игр.

*Практика:* Игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», игра «Цепи кованы»  
«Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»

## **Раздел 2.2 «Старинные подвижные игры»**

*Теория:* Правила поведения в команде.

*Практика:* игры: «Двенадцать палочек» , «Катание яиц» , «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Гори, гори ясно!»

### **Раздел 2.3. Русские народные игры и забавы**

*Теория:* история русских народных игр и забав

*Практика:* Забавы: “На золотом крыльце сидели...”, «Бой петухов», «Чехарда», «Лошади»; игры: “Кандалы”, Слон”, «Лягушки и цапля» ,«Караси и щука».

## **Модуль 3. «Футбол».**

**Цель модуля:** Достижение максимально возможного уровня подготовленности, который гарантирует демонстрацию запланированных спортивных результатов.

*Задачи:*

- Автоматизация двигательных навыков.
- Высокая подвижность нервных процессов.
- Концентрация усилий спортсмена.

*Планируемые результаты:*

*Ребенок должен знать:*

- Различные виды защитных действий.
- Комбинационные нападения, используемые командой.
- Варианты быстрых отрывов.
- В какой момент применить тот или иной прием, финт.

*Ребенок должен уметь:*

- Выполнять различные финты и приемы в нападении и защите.
- Грамотно перемещаться по площадке в нападении и защите.
- Выполнять различные виды бросков, переводов мяча, передач.

### **Раздел 3.1.Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* история развития игры . Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие футбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике футбола.

*Практика:* Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел 3.2.\_Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности бокса, на организм занимающихся.

### *Практика:*

**Строевые упражнения.** Повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положении лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

**Упражнения для развития мышц ног.** Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

**Упражнения из других видов спорта.** Ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

## **Раздел 3.3 Основы технической и тактической подготовки**

**Теория:** Ознакомление с задачами технической и тактической подготовки юных спортсменов. Действия вратаря в различных ситуациях. Этапы тактической подготовки игроков.

### *Практика:*

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

#### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

**Действия без мяча.** Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

#### **Раздел 3.4. Учебно-тренировочная игра**

*Практика:* совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Соревнования с заданием тренера. Участие в соревнованиях различных уровней.

#### **Модуль 4. «Мини-футбол».**

**Цель модуля:** Достижение максимально возможного уровня подготовленности, который гарантирует демонстрацию запланированных спортивных результатов.

*Задачи:*

- Автоматизация двигательных навыков.
- Высокая подвижность нервных процессов.
- Концентрация усилий спортсмена.

*Планируемые результаты:*

*Ребенок должен знать:*

- Различные виды защитных действий.
- Комбинационные нападения, используемые командой.
- Варианты быстрых отрывов.
- В какой момент применить тот или иной прием, финт.

*Ребенок должен уметь:*

- Выполнять различные финты и приемы в нападении и защите.
- Грамотно перемещаться по площадке в нападении и защите.
- Выполнять различные виды бросков, переводов мяча, передач.

#### **Раздел 4.1. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория* : история развития игры. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие мини-футбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике футбола.

*Практика:* Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 4.2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.

*Практика.*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 -2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания. . Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам.

#### **Раздел 4.4. Учебно-тренировочная игра**

*Практика:* Соревнования с заданием тренера. Участие в соревнованиях различных уровней.

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образовываются различные комбинированные методы.

*Метод целостного упражнения* предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

*Метод сопряженного воздействия* обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

*Игровой метод* обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

*Соревновательный метод* является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

*Методы использования слова и наглядного воздействия* широко применяются в практических и теоретических занятиях.

*Словесные методы:* инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

*методы натуральной демонстрации:* непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

*методы опосредованной демонстрации:* демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них

представление о том, что *здравье* – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- 1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- 2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- 3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа включает в образовательный процесс следующие *здравьесберегающие* и профилактические мероприятия:

- 1) для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование:
  - теплых пастельных тонов в оформлении зала;
  - релаксационных видов упражнений на занятиях;
  - элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;
- 2) для профилактики стрессов и неврозов:
  - составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;
  - корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);
- 3) для формирования валеологической культуры детей и взрослых:
  - проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы:
    - «Мое здоровье»;
    - «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;
    - вынесение вопросов о детском здоровье на родительские собрания спортивного отделения.

### **Учебно-методический комплекс программы**

#### **1) лекционный материал:**

«История развития футбола в России, Европе и мире»;

«История развития спортивных игр в Самарской области и Кинель-Черкасском районе»

«Режим и питание юных спортсменов»;

«Травмы в спортивных играх и их профилактика»;

«Личная гигиена спортсмена»;

«Закаливание спортсменов»;

«Возрастные особенности юных спортсменов»;

**2) дидактический и наглядный материал:**

Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;

памятки «Правила поведения в СП ДЮСШ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

плакаты:

1) по пожарной и электробезопасности; по Правилам дорожного движения (для пешеходов);

2) по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи;

3) «Суточный режим юного спортсмена», «Питание юного спортсмена», «Личная гигиена юного спортсмена», «Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность спортсмена»;

4) по общефизической подготовке:

«Средства и взаимодействия системы спортивной подготовки», «Многообразные взаимосвязи системы подготовки, компонентов подготовленности»;

«Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гибкости», «Упражнения на снарядах и устройствах», «Упражнения на местности», «Комплекс упражнений для разминки»;

5) по технике и тактике спортивных игр.

**3) Материально-техническое оборудование.**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое оборудование:

спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН);

освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

спортивная форма для вратаря: футболка, свитер, налокотники, специальные перчатки;

помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;

футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи;

спортивное оборудование и инвентарь: ворота переносные, кронштейн для подвешивания мячей, стойки для обводки, обручи, скакалки, штанга, подвесные мешки, набивные мячи, волейбольная сетка, щиты с корзинами для баскетбола, теннисный стол с сеткой, хоккейные клюшки и шайбы; футбольные,

волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи; гимнастическая скамейка, козел,

## **6..СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
2. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530).
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского. -М. Терра - Спорт, Олимпия пресс. 2014.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Грибачева М.А., Круглыhin В.А. Программа интегрального курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М. 2011.
8. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
9. Котенко Н.В.Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
11. Лапшин О.Б.Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
12. Тунис Марк.Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
13. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водянникова. – М.: Советский спорт, 2012.
14. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2016

15. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

16. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

17. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

## Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль №1 «Правила здоровья»</b>			<b>12</b>			
1		Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	групповые	Опрос, наблюдение	стадион
2-3		Физические качества человека	4	групповые, в парах	наблюдение	стадион
4-6		Комплекс утренней гимнастики	7	групповые, в парах	наблюдение	Стадион, спортивный зал
<b>Модуль №2 «Подвижные игры»</b>			<b>20</b>			
7-9		Современные подвижные игры	6,5	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Стадион, спортивный зал
10-13		Старинные народные игры	6,5	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Стадион, спортивный зал
14-16		Русские народные игры и забавы	7	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Стадион, спортивный зал
<b>Модуль №3 «Футбол»</b>			<b>72</b>			
17		Теоретическая подготовка	2	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
18-27		Общая и специальная физическая подготовка	21	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
28-48		Основы технической и тактической подготовки	42	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
49-52		Учебно-тренировочная игра	8	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
<b>Модуль №4 «Мини-футбол»</b>			<b>22</b>			

53		Теоретическая подготовка	1	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
54-57		Общая и специальная физическая подготовка	8	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
58-62		Основы технической и тактической подготовки	10	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
63		Учебно-тренировочная игра	3	групповые, в парах	Опрос, наблюдение	Спортивный зал
<b>Итого</b>			<b>126</b>			