

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №7 г. Пензы»**  
**имени Виталия Ивановича Лебедева**

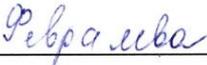
«РАССМОТРЕНО»

Методическое  
объединение учителей  
физической культуры и  
ОБиЗР

  
Суркова Е.Ю.  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по УВР

  
Февралёва Е.Н.  
Приказ № 92-оп  
от «29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ  
«СОШ №7 г. Пензы»  
имени В.И. Лебедева

  
Колпашникова Л.Н.  
Приказ № 92-оп  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивный марафон»**  
для обучающихся 5-8 классов

**Пенза 2024**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г.  
ПЕНЗЫ" ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ИВАНОВИЧА ЛЕБЕДЕВА,** Колпашникова  
Людмила Николаевна, Директор

07.09.24 18:36 (MSK)

Сертификат A5EFC11B28F0D82DFD6DCBBF692BCC48

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом - основа *педагогической целесообразности* работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстромеменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

**Развивающие:**

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Планируемые результаты обучения:**

**Предметные:**

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

***Метапредметные результаты:***

- учебно-интеллектуальные:
- *учащиеся научатся:*
- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.
- учебно-коммуникативные
- *учащиеся научатся:*
- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- учебно-организационные
- *учащиеся научатся:*
  - работать с информацией;
  - применять правила и пользоваться инструкциями;
  - использовать знаки, символы, схемы;
- *учащиеся получают возможность научиться:*
  - устанавливать причинно-следственные связи;
  - строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

***Личностные:***

- *У учащихся будут сформированы:*
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
  - способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- *у учащихся могут быть сформированы:*
  - коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
  - критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.
- Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.
- Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.
- На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:
  - – укрепление здоровья;
  - – всестороннее физическое развитие;
  - – привитие интереса к занятиям футболом;
  - –приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
  - – обучение основам техники и тактики;
  - – привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
  - – отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

- На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.
- На следующих годах обучения происходит:
  - совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
  - расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
  - расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
  - активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.
- Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

**Ожидаемые результаты обучения по программе:**

*После обучения по программе у учащихся будут:*

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;

- □ сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

### **Возрастные группы: 11-12-лет.**

При обучении и воспитании детей **в возрасте 11-12 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 11 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сензитивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно. Быстрота увеличивается и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, беспелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

#### **Тема 1. История футбола**

**Теория:** История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

#### **Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

#### **Тема 3. Правила игры в футбол.**

**Теория:** Правила игры в футболе. Жесты судей.

#### **Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.**

**Теория:** Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

#### **Тема 5. Техническая подготовка:**

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Практика:** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места

и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

#### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

#### **Тема 7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег

по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

#### **Тема 8. Подвижные игры.**

**Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

#### **Тема 9. Игра в футбол малыми составами.**

**Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

#### **Тема 10. Учебные игры.**

**Практика:** Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

#### **Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.

5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

| Ожидаемый результат  | Способы определения результатов  |
|--|--|
| <p><b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul> |
| <p><b>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</li> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов деятельности обучающихся</li> </ul>                     |
| <p><b>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным ценностям страны;</li> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> <li>• Навыки деятельности в коллективе</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>                                   |

## **Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.**

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировок.

Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий 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 юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогом в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требований к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                |           |           |
|---------------------------------|---|-----------|-----------|
|                                 |   | Норматив  |           |
|                                 |   | 11-12 лет | 13-14 лет |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта                                 | 3.0       | 2.9       |
|                                 | Бег на 15 м с хода  | 2.8       | 2.6       |
|                                 | Бег на 30 м с высокого старта                                 | 5.3       | 5.1       |
|                                 | Бег на 30 м с хода  | 4.7       | 4.6       |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места  | 1.80      | 1.85      |
|                                 | Тройной прыжок  | 5.80      | 6.00      |
|                                 | Прыжок в высоту без замаха                                    | 9         | 10        |
|                                 | Прыжок в высоту со взмахом рук                                | 16        | 18        |
| Сила                            | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы                       | 6         | 7         |
| Техническое мастерство          | Удар по мячу ногой на точность                                | 50%       | 45%       |
|                                 | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 25        | 27        |
|                                 | Обводка стоек и удар по воротам                               | 6.8       | 6.7       |
|                                 | Вбрасывание аута  | 11        | 12        |

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

| №  | Упражнение  | 11 лет  | 12 лет  | 13 лет | 14 лет |
|----|---|---------|---------|--------|--------|
| 1. | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)      | 7       | 8       | 6      | 7      |
| 2. | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)  | до 20,0 | до 20,0 | 10,0   | 9,5    |
| 3. | Жонглирование мячом (количество раз)                  | 10      | 12      | 20     | 25     |
| 1. | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |         |         | 30     | 34     |
| 2. | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)    |         |         | 45     | 50     |
| 3. | Бросок мяча на дальность (м)                          |         |         | 20     | 24     |

## Поурочное планирование

| №  | Содержание  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице  | 2            |
| 2  | Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола  | 2            |
| 3  | Совершенствование правила игры в футболе. Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.   | 2            |
| 4  | Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  | 2            |
| 5  | Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».   | 2            |
| 6  | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.   | 2            |
| 7  | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.   | 2            |
| 8  | Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку». | 2            |
| 9  | Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.        | 2            |
| 10 | Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.  | 2            |
| 11 | Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма   | 2            |
| 12 | Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».   | 2            |
| 13 | Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.  | 2            |
| 14 | Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.   | 2            |
| 15 | Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.   | 2            |
| 16 | Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».   | 2            |
| 17 | Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.   | 2            |
| 18 | Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.   | 2            |
| 19 | Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.   | 2            |
| 20 | Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.   | 2            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 21 | Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.   | 2 |
| 22 | Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)                                    | 2 |
| 23 | Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.   | 2 |
| 24 | Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.  | 2 |
| 25 | Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.  | 2 |
| 26 | Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.  | 2 |
| 27 | Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.  | 2 |
| 28 | Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. | 2 |
| 29 | Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в нападении.                   | 2 |
| 30 | Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.                   | 2 |
| 31 | Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену   | 2 |
| 32 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча                                       | 2 |
| 33 | Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.  | 2 |
| 34 | Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.   | 2 |
| 35 | Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.   | 2 |
| 36 | Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.             | 2 |
| 37 | Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.   | 2 |
| 38 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.   | 2 |
| 39 | Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.   | 2 |
| 40 | Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.                                 | 2 |
| 41 | Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.   | 2 |
| 42 | Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.  | 2 |
| 43 | Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».   | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 44 | Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».   | 2 |
| 45 | Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».  | 2 |
| 46 | Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.   | 2 |
| 47 | Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.                                      | 2 |
| 48 | Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.  | 2 |
| 49 | Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».   | 2 |
| 50 | Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.  | 2 |
| 51 | Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.   | 2 |
| 52 | Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.  | 2 |
| 53 | Участия в соревнованиях.  | 1 |
| 54 | Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча  | 2 |
| 55 | Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.                               | 2 |
| 56 | Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.   | 2 |
| 57 | Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.  | 2 |
| 58 | Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол  | 2 |
| 59 | Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). | 2 |
| 60 | Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.  | 2 |
| 61 | Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.  | 2 |
| 62 | Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель  | 2 |
| 63 | Совершенствование углового удара. Поддача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра  | 2 |
| 64 | Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.   | 2 |
| 65 | Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.   | 2 |
| 66 | Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.  | 1 |
| 67 | Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей   | 1 |
| 68 | Участия в соревнованиях.  | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 69 | Участия в соревнованиях.                       | 1 |
| 70 | Участия в соревнованиях.                       | 1 |
| 71 | Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 1 |
| 72 | Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 1 |
| 73 | Учебные игры.                                  | 1 |

### **Методическое обеспечение.**

#### ***Методические материалы для тренера-преподавателя***

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС,
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС,
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС,
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС,
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС

#### ***Методические материалы для обучающихся***

1. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС
2. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
3. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. –
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол»
8. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей»
9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой»

#### **Материально-техническое оснащение программы**

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;

9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;

10) скакалки;

11) свисток;

12) секундомер – 1 шт.;

13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

- **кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г.  
ПЕНЗЫ" ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ИВАНОВИЧА ЛЕБЕДЕВА,** Колпашникова  
Людмила Николаевна, Директор

30.10.23 11:34 (MSK)

Сертификат A5EFC11B28F0D82DFD6DCBBF692BCC48