

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный  
В.И. Ваничкина  
31 августа 2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ФУТБОЛ ПРОДВИНУТЫЙ»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Крунтяев Валерий Юрьевич, тренер-преподаватель  
Хожайлов Виктор Петрович, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Футбол продвинутый» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического развития, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Актуальность программы состоит** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи:**

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

В программе дан учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи подобран материал в зависимости от подготовленности учащихся с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований.

Успеваемость футболистов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками

выполнения технических приемов и сдачи нормативов, а также участие в различных соревнованиях.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль №1 «Специальная физическая подготовка»

Модуль №2 «Технико-тактическая подготовка»

Модуль №3 «Соревновательная подготовка»

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 6-18 лет.

Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

### **Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 90 часов отводится на модуль «Специальная физическая подготовка»
- 30 часов отводится на модуль «Технико-тактическая подготовка»
- 6 часов отводится на модуль «Соревновательная подготовка»

## Содержание программы

### Модуль №1 «Специальная физическая подготовка»

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**Цель модуля:** комплексно развить физические качества воспитанников.

#### **Задачи:**

1. Обучить Упражнениям для развития быстроты.
2. Обучить Упражнениям для развития скоростно-силовых качеств.
3. Обучить Упражнениям для развития специальной выносливости.
4. Обучить Упражнениям для развития ловкости.

#### **Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать:*

1. Правила техники безопасности на занятиях футболом;
2. Теоретическую основу выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

*Ребенок должен уметь:*

1. Прыгать в длину с разбега;
2. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Бегать челночный бег 3\*10 м.;
4. Бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м. на скорость;
5. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
6. Бежать эстафеты с инвентарем.

## Модуль №2 «Технико-тактическая подготовка»

**Технико-тактические действия (ТТД)** в футболе — суммарный показатель того, что игроки выполняют на поле: передачи, единоборства, подборы, перехваты, удары и т. д. При этом большинство технико-тактических действий приходится на передачи и единоборства.

**Цель модуля:** Развить технико-тактические способности футболиста.

### Задачи:

1. Обучить технике передвижения.
2. Обучить ведению мяча.
3. Обучить обманным движениям (финтам).
4. Обучить индивидуальным действиям без мяча.
5. Обучить индивидуальным действиям с мячом.
6. Обучить групповым действиям.

*Ребенок должен знать:*

1. Основные части тела, мышцы;
2. Технику выполнения индивидуальных упражнений с мячом и без мяча;
3. Технику ведения мяча.

*Ребенок должен уметь:*

1. Выполнять бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
2. Выполнять удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки.

3. Отрабатывать остановку мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
4. Осуществлять ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.
5. Осуществлять перехваты мяча, отборы мяча в выпаде, отборы мяча в полу шпагате и шпагате, отборы мяча в подкате, толчком плеча.

### **Модуль №3 «Соревновательная подготовка»**

Соревнования в футболе являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки футболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т. д. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организма футболистов.

#### **Задачи:**

1. Научить футболиста восприятию информации в условиях противодействия соперника.
2. Обеспечить понимание принятия решения в условиях жесткого лимита времени и дефицита пространства.
3. Обеспечить реализацию принятого решения в условиях противодействия со стороны соперника, факторов внешней среды, деятельности партнеров, судей и т.д.

*Ребенок должен знать:*



1. Теоретическую подготовку, т. е. усвоение специальных знаний по тактике;
2. Практическую подготовку, т. е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

*Ребенок должен уметь:*

- 1 Выполнять технические элементы футбола;
- 2 Выбирать элементы техники, необходимые для конкретной тактической ситуации;
- 3 Разрабатывать тактический план на игру и проводить разбор игры команды.

## 1.5. Структура и содержание программы

### Учебный план

№п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>80</b>		
1.1	<i>Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.</i>	15	5	10	Учебно-тренировочное упражнение	Выполнение упражнений

	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.					
1.2	<i>Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</i>	15	5	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	<i>Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорости). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.</i>	15	5	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	<i>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и</i>	15	5	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	т.п.).					
1.5	Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).	15	5	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	15		15	Тестирование	Сдача нормативов
2	<b>Модуль №2 «Технико-тактическая подготовка»</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>		
2.1	Бег обычный. Спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	рывки, не теряя контроль над мячом.					
2.3	Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	6		6	Тестирование	Сдача нормативов
	<b>Модуль № 3 «Соревновательная подготовка»</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		
3.1	Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные и вспомогательные. К основным видам соревнований относятся: чемпионаты или первенства; розыгрыши кубка; официальные отборочные соревнования. К вспомогательным соревнованиям относятся (показательные игры; учебные двусторонние игры; контрольные игры;		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	товарищеские игры)					
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>				

### Содержание учебного плана:

#### Модуль №1 «Специальная физическая подготовка» (90 часов)

- 1.1 *Упражнения для развития стартовой скорости.* По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
- 1.2 *Стартовые рывки* к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- 1.3 *Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорости). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.
- 1.4 *Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- 1.5 *Выполнение элементов техники в быстром темпе* (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
- 1.6 *Итоговое занятие.* Сдача нормативов.

## **Модуль №2 «Технико-тактическая подготовка» (30 часов)**

- 2.1 Бег обычный. Спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
- 2.2 Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
- 2.3 Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
- 2.4 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

## **Модуль №3 «Соревновательная подготовка» (6 часов)**

- 3.1 Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные и вспомогательные. К основным видам соревнований относятся: чемпионаты или первенства; розыгрыши кубка; официальные отборочные соревнования. К вспомогательным соревнованиям относятся: показательные игры; учебные двусторонние игры; контрольные игры; товарищеские игры.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы.**

## Материально-техническое обеспечение

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Футбольное поле	100*50 м
2	Футбольные ворота	2 7*2.5 м
3	Мячи	15
4	Фишки	30
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Барьеры	10
8	Конусы	30

### 2.2.Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

### 2.3 Формы аттестации

#### Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

*Текущий* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

*Промежуточный* - выполнение упражнений.

*Итоговый* –сдача нормативов.

### 3.4. Оценочные материалы

#### Итоговые нормативы:

6-8 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
9-10 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
11-12 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км ( мин,с)	8,20	8,55



	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье	+3	+4
<b>13-15 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5
<b>16-18 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на	+6	+7

## 2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования – отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение

двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.