

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
заседании
«29» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 29.08.2024 г.



Дополнительная образовательная программа
«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ С ИЗУЧЕНИЕМ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА»
КГУ «Комплекс «Детский сад школа – гимназия №46»
2024-2025 учебный год



Автор программы:
Жакупов А. Ж.

г. Астана 2024

**ПРОГРАММА
«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ С ИЗУЧЕНИЕМ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА»**

| № | Название пункта | Описание |
|----------|--|--|
| | Обоснование актуальности (актуальность, разработанность, противоречия, проблема, тема), | Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбола, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. |
| | Цели и задачи | <p>– изучение спортивной игры футбол.</p> <p><input type="checkbox"/> ознакомить с историей развития футбола;</p> <p><input type="checkbox"/> обучать правилам игры;</p> <p><input type="checkbox"/> обучать основам техники футбола.</p> <p>Развивающие:</p> <p><input type="checkbox"/> развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;</p> <p><input type="checkbox"/> развивать внимание, умение анализировать ошибки;</p> <p><input type="checkbox"/> развивать способность быстро принимать решения.</p> <p>Воспитывающие:</p> <p><input type="checkbox"/> формировать культуру здорового образа жизни;</p> <p><input type="checkbox"/> воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;</p> <p><input type="checkbox"/> прививать навыки самодисциплины.</p> |
| | Сроки и этапы реализации | С 01.09.2024 |
| | База реализации | Спорт площадка Комплекса |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Механизм реализации</p> | <p>Категория учащихся по программе: возраст учащихся 8-11 лет В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.</p> <p>Практические занятия – тренировки.</p> |
| | <p>Планируемые результаты:</p> | <p>Предметные результаты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол. 1. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола; 2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования; 3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения; 4. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей; 5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, водворе, в оздоровительном лагере и др. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Обучающиеся будут с желанием и огромным интересом ходить и не пропускать тренировки. Будут проявляться лидерские качества. <input type="checkbox"/> Ребята учатся коммуницировать друг с другом, вести активный образ жизни, быть целеустремленными и общительными. <input type="checkbox"/> Обучающиеся будут уметь работать в команде, будут помогать партнерам по команде при выполнении упражнений. У них будет развито чувство мотивации тренироваться усердно. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Обучающиеся научатся быть дисциплинированными, а также понимать и выполнять задания тренера. <input type="checkbox"/> Обучающиеся научатся быстро ориентироваться в сложных ситуациях, правильное игровое мышление будет определять исход матчей. |
| | <p>Система управления реализацией программы</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом. |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.</p> <p>3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов. По окончании обучения обучающиеся будут знать: <input type="checkbox"/> о гигиене и режиме дня спортсмена; <input type="checkbox"/> историю развития футбола; <input type="checkbox"/> правила игры в футбол.</p> <p>Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.</p> |
| <p>Критерии и способы оценки эффективности реализации программы</p> | | <p>Критерии оценки результатов освоения программы</p> <p>Высокий уровень освоения программы Высокая заинтересованность в тренировочном процессе. Показывают хорошие технические навыки выполнения элементов, хорошую физическую подготовку.</p> <p>Средний уровень освоения программы Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в тренировочном процессе. Может применять на практике технические элементы, имеет среднюю физическую форму.</p> <p>Низкий уровень освоения программы Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в тренировочном процессе. Не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.</p> <p>Форма подведения итогов – участие в контрольных матчах, сдача контрольных нормативов. На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение. - Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов. - Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки. <p>Основные средства тренировочных воздействий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. - Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки. - Акробатические упражнения. |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| | | <p>- Эстафеты</p> <p>Основные методы выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивно - игровой; - равномерный; - круговой; - контрольный; - соревновательный. <p>В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол. Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.</p> |
| | <p>Литература</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. 2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. — 256 с. 3. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с. 4. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979. 5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с. 6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995. 7. Теория и практика футбола №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпресс», 1999, 2000. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. 8. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2002. 9. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил. |

Календарно-тематическое планирование

На 2024-2025 уч.год. (на 102 часа)

| № п/п | Разделы, темы, | КОЛ-ВО ЧАСОВ | |
|----------|--|--------------|--|
| | | | |
| 1. | Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра | 1 | |
| 2 | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. | 2 | |
| 3 | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. | 1 | |
| 4. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра | 2 | |
| 5. | Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов | 1 | |
| 6. | Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам | 2 | |
| 7. | Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. | 1 | |
| 8. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. | 1 | |
| 9 | Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра. | 2 | |
| 10 | Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра | 1 | |
| 11. | Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам. | 2 | |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам. | 1 | |
| 13. | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра | 2 | |
| 14. | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра | 1 | |
| 15. | Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. | 2 | |
| 16. | Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра. | 1 | |
| 17. | Развитие выносливости. Комбинации из освоенных | 2 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | элементов техники передвижения | | |
| 18. | Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра. | 1 | |
| 19. | Товарищеские встречи с командами других школ. | 2 | |
| 20. | Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра. | 1 | |
| 21. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра. | 1 | |
| 22. | Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Игра. | 2 | |
| 23. | Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра. | 1 | |
| 24. | Сочетание всех ранее изученных приемов. Общая и специальная физическая подготовка 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. Игра | 2 | |
| 25. | Товарищеские встречи | 1 | |
| 26. | Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. | 2 | |
| 27. | Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра. | 2 | |
| 28. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 1 Двусторонняя игра. | 1 | |
| 29. | Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра. | 2 | |
| 30. | Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | уменьшенных составах. | | |
| 31. | Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом. | 2 | |
| 32. | Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра. | 1 | |
| 33. | Товарищеские встречи. | 1 | |
| 34. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, пере-хват) Двусторонняя игра. | 2 | |
| 35. | Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра | 2 | |
| 36. | Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра. | 1 | |
| 37. | Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра | 2 | |
| 38. | Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра. | 1 | |
| 39. | Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра | 1 | |
| 40. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.Игра | 2 | |
| 41. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра | 1 | |
| 42. | Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком. | 2 | |
| 43. | Закрепление техники владения мячом и перемещений. | 1 | |
| 44. | Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра | 1 | |
| 45. | Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра. | 2 | |
| 46. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 47. | Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра. | 1 | |
| 48. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| 49. | Товарищеские встречи | 1 | |
| 50. | Тактика свободного нападения Общая и специальная физическая подготовка 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. Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра | 2 | |
| 51. | Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра. | 1 | |
| 52. | Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра. | 1 | |
| 53. | Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра. | 1 | |
| 54. | Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра | 1 | |
| 55. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра | 1 | |
| 56. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра | 2 | |
| 57. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. | 1 | |
| 58. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания 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. Игра. | 2 | |
| 59. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил. | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 60 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.Игра. | 1 | |
| 61 | Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. 82 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. Двусторонняя игра. | 1 | |
| 62 | Товарищеские встречи | 1 | |
| 63. | Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. 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. Игра | 1 | |
| 64 | Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. 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.Игра | 2 | |
| 65 | Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра. | 1 | |
| 66 | Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность. Игра | 1 | |
| 67 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра | 2 | |
| 68 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов, удар по воротам. Игра | 1 | |
| 69 | Тактика игры в футбол Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при | 2 | |

| | | | |
|----|--|-------------|--|
| | расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. | | |
| 70 | Тактика игры в футбол Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. | 1 | |
| 71 | Тактика игры в футбол Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). | 1 | |
| 72 | Тактика игры в футбол Тактика игры в футбол Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. | 1 | |
| 73 | Техника игры в футбол Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. | 2 | |
| 74 | Практические занятия. Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом 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. | 1 | |
| | | 102ч | |