

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №55

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №55
протокол №1 от 29.08.2025г



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №55
О.Б. Коробейщикова
Приказ № 244 от 29.08.2025 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол в школе»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Неведомый Павел
Алексеевич,
педагог дополнительного
образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Направленность программы
 - 1.1.2. Актуальность программы
 - 1.1.3. Отличительные особенности программы
 - 1.1.4. Адресат программы
 - 1.1.5. Объем и сроки освоения программы
 - 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебный план программы
 - 1.4.2. Содержание учебного плана программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школе» (далее – программа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 55 (далее – МБОУ СОШ №55) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральным закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральным закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Федеральным закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указом Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими

рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВВ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Уставом МБОУ СОШ №55.

1.1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная. Физкультурно-спортивная составляющая программы «Футбол в школе» направлена на формирование гармонично развитой личности. Особое внимание уделяется физическим нагрузкам, соответствующим возрастным особенностям детей и подростков, а также мероприятиям, развивающим физическую выносливость, силу воли и дисциплину.

1.1.2. Актуальность программы

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, где занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Футбол - наиболее доступное, а следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

В основе игры в футбол (мини-футбол) лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Программа «Футбол в школе» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательнообразовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Новизна программы состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных

навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

1.1.3. Отличительная особенность программы

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Проведение общефизической подготовки в форме занятий по плаванию создает дополнительные возможности для совершенствования разносторонней физической подготовленности ребят.

Программа «Футбол в школе» ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств. Содержание программы содержит профориентационную составляющую, что поможет в осознанном выборе профессий физкультурно-спортивной направленности, в привлечении молодежи в профессию и сократит нехватку кадров в образовании.

1.1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Характеристика возрастных особенностей: младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей. Именно в этом возрасте дети способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений. Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строится от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 12 лет.

В подростковом возрасте идет пубертатное развитие, реконструкция телесного образа «я» и родовой идентичности, когнитивное отношение интеллектуальной сферы, развивается способность к абстрактному мышлению. Появляется стремление к самообразованию. Особенностью этого возраста является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. Подростковый возраст-время реального перехода к настоящей взрослости. Ведущая деятельность - общение. Учащиеся основной школы претерпевают значительные изменения в организме, которые будут существенно влиять на все стороны биологического, психологического и социального развития.

Количество учащихся: до 20 человек

Формирование учебных групп: набор в группу происходит для всех желающих с сформированной мотивацией.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы: 204 часов

Программа рассчитана на 3 года обучения:

Модуль 1 – 1 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 2 – 2 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 3 – 3 год обучения – 68 часа в год;

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность занятий: 40 минут

Общее количество часов в неделю: 2 часа

Занятие проводится 1 раз в неделю по 2 часа, из расчета 34 учебные недели в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации процесса: объединение учащихся разных возрастных категорий.

Формы реализации программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: беседы, диалоги, размышления, тренировки,

соревнования и т.д.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: соревнования, сдача нормативов, тестирования.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей». Занятие проводится 1 раз в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость), укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- популяризировать волейбол как вид спорта и активного отдыха.
- воспитывать моральные и волевые качества.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

-личностные результаты - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

-метапредметные результаты - освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-предметные результаты - освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Футбол в школе» является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для

всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Футбол в школе» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: Делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.4. Содержание программы

Программа представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Возможное обучение для детей с ОВЗ.

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. «Охрана труда и техника безопасности»

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»;

Раздел 5 «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы».

Раздел 1 «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

Разделе 3 «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы 4 «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности.

Раздел 5 «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы» содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Краткая характеристика основных физических качеств

1.СФП(специальная физическая подготовка)основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1.Развитие быстроты. Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);

- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м,30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;

- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;

- бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;

- бег на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом; - бег с изменением направления до 180 градусов;

- бег боком и спиной вперед (наперегонки);

- обводка стоек на время (скорость);

- рывок с последующим ударом по воротам;

- челночный бег 2x10м, 4x5м, 2x15м, 4x10м;

- ведение мяча - рывок с мячом - остановка- рывок с мячом в другом направлении.

2.Развитие выносливости. Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);

- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а так же когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

3. Развитие ловкости. Специальные упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
- прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
- прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- эстафеты с элементами акробатики; - кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера;
- подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

2. ТЕХНИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

- повороты во время бега налево и направо.

- остановки во время бега выпадам и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногой.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника ударов по мячу головой.

- удары серединой лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом или вниз, на среднее и короткое расстояние;

- удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

- удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося 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.

- остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

- остановка опускающегося мяча бедром.

5. Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.

- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

- ведение серединой подъема 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.

- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6. Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.

7. Техника отбора мяча.

- обучению умению выбрать момент для отбора мяча.

- перехват мяча.

- в отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

- отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой. д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8. Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.

- выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

- выбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

- выбрасывание на точность и дальность.

- выбрасывание изученными способами разбега.

9. Техника игры вратаря.

- основная стойка вратаря.

- передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

- ловля; летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;

- высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;

- катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в

броске;

- опускающегося мяча;

- быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

- отбивание мяча:

- одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в

сторону вратаря;

- кулаком в прыжке на выходе из ворот.

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

- выбивание мяча:

- ногой с земли (по неподвижному мячу);

- с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

- перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. и) действие вратаря

против вышедшего на ворота с мячом соперника

- выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.

- совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

3. ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча: - правильное расположение на футбольном поле; - умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника; - выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом: - целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; - применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; - определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения; - применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации; - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча; - эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации; - уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны; - уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков): - уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр; - уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом; - комбинация «игра в стенку»; - уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе); - уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча); - уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений; - уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; - игра в одно касание; - уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг; - уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника; - совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия: - уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды; - расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр; - организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; - уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2.Тактика защиты.

а) индивидуальные действия: - правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; - правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча; - умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом; - умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча; - совершенствование умения в «перехвате» мяча; - уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом; - уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия: - уметь противодействовать комбинации «стенка»; - взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций; - уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров; - организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»; - уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций; - организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря; - совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям; - взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия: - уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды; - организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты; - выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр; - организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; - уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3.Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;

- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей; - подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;

- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;

- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;

- уметь руководить игрой партнеров по обороне;

- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку.

1.4.1. Учебный план к программе «Футбол в школе»

Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1 год обучения	68	16	52	соревнование
2 год обучения	68	16	52	соревнование
3 год обучения	68	16	52	соревнование

Учебно-тематический план Модуль 1 – 1 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Охрана труда и техника безопасности	16	4	12
2.	Общая физическая подготовка	16	4	12
3.	Специальная физическая подготовка	12	4	8
4.	Техническая подготовка	10	4	6
5.	Тактическая подготовка	6	-	6
6.	Соревновательная подготовка	8	-	8
	ИТОГО:	68	16	52

Модуль 2 – 2 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Охрана труда и техника безопасности	16	4	12
2.	Общая физическая подготовка	16	4	12
3.	Специальная физическая подготовка	12	4	8
4.	Техническая подготовка	10	4	6
5.	Тактическая подготовка	6	-	6
6.	Соревновательная подготовка	8	-	8
	ИТОГО:	68	16	52

Модуль 3 – 3 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Охрана труда и техника безопасности	16	4	12
2.	Общая физическая подготовка	16	4	12
3.	Специальная физическая подготовка	12	4	8
4.	Техническая подготовка	10	4	6
5.	Тактическая подготовка	6	-	6
6.	Соревновательная подготовка	8	-	8
	ИТОГО:	68	16	52

1.4.2. Содержание учебного плана

Модуль 1 – 1 год обучения, 68 часа

Охрана труда и техника безопасности

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). флангах,

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с 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 одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

Техническая подготовка Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча V. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом

Тактическая подготовка Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Соревновательная подготовка Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Модуль 2 – 2 год обучения, 68 часа

Охрана труда и техника безопасности

1 Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

2. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально волевых качеств. Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Флангах.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до

3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

1. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде

2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

3. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Техническая подготовка

1. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

2. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

3. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактическая подготовка

1. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

2. Разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру.

3. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Соревновательная подготовка Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

1. Поддача углового.

2. Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.

3. Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром.

Модуль 3 – 3 год обучения, 68 часа

Охрана труда и техника безопасности

2 Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

2. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и

проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально волевых качеств. Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Флангах.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка

1. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде

2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

3. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону

скрестным, приставным шагом и скачками.

Техническая подготовка

1. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.
2. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.
3. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактическая подготовка

1. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».
2. Разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру.
3. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Соревновательная подготовка Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

1. Поддача углового.
2. Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.
3. Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебные промежутки	Месяц	Количество недель
1 учебный период Набор детей в секции Проведение родительских собраний, собеседование с детьми, просмотры, дни открытых дверей в объединениях, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ	сентябрь-октябрь	7 недель
2 учебный период Реализация дополнительных	ноябрь	4 недели
	декабрь	4 недели
3 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	январь	3 недели
	февраль	4 недели
	март	4 недели
4 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	апрель	4 недели
	май	4 недели
Учебных недель		34 недели

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Футбол в школе» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- ворота футбольные – 2 шт.;
- насос ручной- 2шт.;
- футбольные мячи - 10шт.;
- стойки для обводки- 12 шт.;
- гимнастическая стенка- 1 шт.;
- гимнастические скамейки- 2 шт.;
- гимнастический трамплин – 1шт.;
- гимнастические маты -6 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи набивные различной массы – 15шт.

Кадровое обеспечение. К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения футболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре футбол. Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживаются дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат), проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, тактичное порицание, мотивация. Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, уроки мужества, турнир, соревнования.

Принципы построения программы:

Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).

- Сотрудничество с родителями.
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
- Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

В содержание программы включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:

- анатомии (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
- физиологии (основы диетологии, питьевого режима и здорового питания);
- ОБЗР (основы безопасного проведения тренировок и спортивнооздоровительных мероприятий);
- геометрии (разметка площадки, сектора);
- математике.

Обучение подростков осуществляется следующими основными методами:

Деятельность обучающихся на занятиях может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программе:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством или по карточкам заданиям);
- круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы или самостоятельно).

На ряду с вышеперечисленными методами организации деятельности обучающихся, применяются словесные методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, консультация, диалог.

К наглядным методам обучения можно отнести визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Для развития навыков самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности используются элементы исследовательской, проектной, экспериментальной деятельности и метод проблемного обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие - тренировка в группе.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Форма контроля

Контрольные игры и соревнования. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол в школе» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития учащихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

Способы отслеживания усвоения программы:

- Систематическое наблюдение за каждым участником в процессе коллективного действия.
- Индивидуальная работа (самоконтроль, взаимоконтроль).
- Наблюдение за самостоятельной деятельностью детей.

Оценочные материалы

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживаются дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат),

проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы. Результаты мониторинга и тестовых мероприятий фиксируются в рабочем журнале. На основе полученных данных идет отслеживание результатов двигательного воздействия на учащегося, выстраивается индивидуальная работа, проходит консультирование.

ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНО - ЛИЧНОСТНЫХ, РЕГУЛЯТИВНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень сформированности личностных универсальных учебных действий:

Низкий: Не усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

-не сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной;

-не толерантен.

Отсутствует целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Не освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах; не принимает участие в самоуправлении и общественной жизни.

Не развито моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем.

Не сформированы нравственные чувства и нравственное поведение.

Не осознает ценность здорового и безопасного образа жизни, не придерживается правил безопасного поведения; Отсутствует экологическая культура и эстетическое сознание.

Не сформировано ответственное отношение к учению, не проявляет готовности к саморазвитию и самообразованию.

Не ориентируется в мире профессий и не проявляет профессиональных предпочтений.

Не сформировано уважительное отношение к труду, не принимает участия в социально значимом труде.

Не всегда может адекватно оценивать себя в практической деятельности и жизненных ситуациях.

Средний: Осознает свою этническую принадлежность;

-частично усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

-иногда проявляет чувство ответственности и долга перед Родиной;

-толерантность поведения. Частично сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Освоены некоторые социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; иногда принимает участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.

Не всегда проявляется моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем, частично сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, не всегда осознанно и ответственно относится к собственным поступкам.

Не всегда осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа жизни; знает, но не всегда выполняет правила индивидуального и коллективного безопасного поведения; Частично сформированы основы экологической культуры и основы эстетического сознания. Не всегда проявляет ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

Ориентируется в мире профессий, но не всегда может самостоятельно сделать осознанный выбор и построить дальнейшую индивидуальную траекторию образования. Не всегда уважительно относится к труду, иногда принимает участие в социально значимом труде. Заложены основы опыта рефлексивно оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Высокий: Осознает свою этническую принадлежность;

-усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

-сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной;

-толерантность поведения.

Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Развито моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.

Осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа жизни; знает правила индивидуального и коллективного безопасного поведения; Сформированы основы экологической культуры. Заложены основы эстетического сознания.

Сформирован устойчивый познавательный интерес, ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Ориентируется в мире профессий, выражает профессиональные предпочтения. Способен осознанно выбирать и строить индивидуальную траекторию образования. Сформировано уважительное отношение к труду, принимает участие в социально значимом труде; Заложены основы опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Уровень сформированности метапредметных универсальных учебных действий

Низкий: Не умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Не может самостоятельно планировать пути достижения целей.

Не умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Не может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Не владеет основами самоконтроля, самооценки.

Не может самостоятельно принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.

Не умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. Не может формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Не умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; слабо владеет устной и письменной речью.

Средний: Не всегда умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Не всегда умеет самостоятельно планировать пути достижения целей. Не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами. Не всегда в полной мере может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеет основами самоконтроля, самооценки.

Не всегда может принимать самостоятельные решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной.

В большинстве случаев может организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе. Может формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Использует речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью. Слабо владеет монологической контекстной речью.

Высокий: Умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные:

Низкий: Знает и понимает термины, понятия, факты. Применяет имеющиеся знания только в знакомой стандартной ситуации, воспроизводит знания. Не проявляет интереса к истории и теории здорового образа жизни.

Недостаточно управляет своими движениями, использует физический потенциал не в полную силу. Двигательные задания выполняются неточно. Двигательным действиям не хватает четкости и законченности. Недостаточный уровень освоения техник.

Средний: Знает и понимает термины, понятия, факты. Может применять имеющиеся знания в новой, незнакомой ситуации при объяснении тех или иных условий. Умеет сравнивать и сопоставлять отдельные факты, анализировать, оценивать и делать выводы. Проявляет интерес к сохранению и укреплению здоровья. В достаточной степени управляет своими движениями, Двигательные задания и двигательные действия выполняются точно и четко под небольшим руководством педагога. Освоены техники выполнения бросков и приема мяча.

Высокий: Знает и понимает термины, понятия, факты, употребляет их в процессе деятельности. Умеет сравнивать и сопоставлять отдельные факты, анализировать, оценивать и делать выводы. Предлагает несколько вариантов решения какой-либо проблемы. Способен самостоятельно получать знания в области физической культуры, истории и теории сохранения и укрепления здоровья Самостоятельно управляет своими движениями в соответствии с поставленными задачами. Двигательные действия точные и законченные. Все двигательные задания выполняются верно и четко. Использует свой физический потенциал в полную силу, стремится к освоению техник.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Закон РФ "Об образовании"
2. Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"
3. Конституция РФ

Литература для учителя:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989

Литература для учащихся и родителей:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340200

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026