

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №61»**

Рассмотрено на
заседании Методического совета
Протокол № 3 от «28» августа 2023г.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 10 от «28» августа 2023г.

«Утверждено»

Приказом директора Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №61»
№ 28.08.1-од от «28» августа 2023г.
Директор МБОУ «СОШ № 61»



Н.А. Ворончихина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Футбол»**

Возраст обучающихся:
9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Котов Никита Андреевич

Ижевск, 2023 г.

Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи программы.

1.3 Планируемые результаты.

1.4. Содержание программы.

- Содержание учебного плана 1 год обучения.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Условия реализации программы.

2.2. Форма аттестации.

2.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.4. Годовой календарный план

2.5. Список использованной литературы.

2.6. Приложения.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана с учётом требований: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41.

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» физкультурно-спортивной направленности. Срок реализации - 1 год

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время морально-психологическая и физическая закалка обучающихся способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма. К числу наиболее актуальных проблем, которые решает данная программа, относятся: слабое физическое развитие, невербальное общение со сверстниками, гиперактивность, закомплексованность в движениях.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в следующем:

1) на занятиях со школьниками включены обязательные элементы футбола, а также работа по другим игровым видам спорта (волейбол, баскетбол), что существенно расширило построение соревновательной программы по футболу для школьников;

2) на занятиях часто используются упражнения для мелкой моторики, упражнений на рефлексии;

3) практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, умения самостоятельно отслеживать правила игры в роли судьи матча, тренера.

Уровень сложности: стартовый

Адресатами программы являются дети и подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы (дети 9-12 лет).

По данной программе могут заниматься дети от 9 до 12 лет общеобразовательной школы, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Набор групп ведётся по желанию, как самих учеников, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребёнка. Оптимальная численность обучающихся в объединении – от 12-15 человек.

Срок освоения программы: Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность реализации и освоения программы – при годовом обучении - 162 часа.

Режим занятий

№ группы	Год обучения	Кол-во занятий в нед.	Продолжительность (час.)	Периодичность (недель в год)	Кол-во часов в год
1	1	2	2,25	36	162
2	1	2	2,25	36	162

Форма обучения: очная.

Формы работы на занятиях:

- 1) фронтальная работа;
- 2) групповая работа;
- 3) индивидуальная работа;
- 4) самостоятельная работа;
- 5) работа в парах;
- 6) беседы;
- 7) участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях;

Особенностью организации образовательного процесса. Занятия по данной программе проходят в спортзале и вне зала, большее количество времени занимает работа в спортзале, где обучающиеся изучают и закрепляют программный материал. К работе вне зала относятся спортивные и культурно-массовые мероприятия, где обучающиеся закрепляют и совершенствуют полученные знания на практике.

Часовой объем программы 162 часа

Форма организации образовательного процесса групповая

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом

Задачи

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах, ведению мяча
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Футбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

1.3 Планируемые результаты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры футбол в стране и в мире.
1. правила техники безопасности.
2. оказание помощи при травмах и ушибах.
3. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
4. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. основное содержание правил по футболу.

8. жесты судьи по футболу.
9. игровые упр., подвижные игры, эстафеты.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в футбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по футболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча различными способами, скоростью, с изменением направления движения,
2. Передачи и удары по мячу внутренней, внешней стороной стопы, серединой подъема, головой на разные расстояния и точность;

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по футболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий футболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в

«разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Содержание дополнительной образовательной программы

1.4. Содержание программы. Учебный план 1 год обучения.

№	Раздел, тема		Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	Инструкции и инструктажи по охране труда	Инструкции и инструктажи по охране труда.	2	2		Опрос, сдача контрольных нормативов
2	Футбол в России и за рубежом. Врачебный контроль и самоконтроль.	Юные игроки – основа и надежда будущей сборной команды страны Травмы в футболе.	2	2		
3	Основы спортивной тренировки.	Принципы и правила спортивной тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка	2	2		
4	Правила игры.	Права и обязанности футболистов. Правила игры.	2	2		
5	Правила игры.	Предупреждения и удаления футболистов с поля.	2	2		
6	Установка на игру и анализ игры.	Понятие «Установка на игру». Понятие «Анализ игры».	2	2		
7	Гигиенические требования в футболе.	Режим дня, гигиена питания. Калорийность и усвояемость пищи.	2	2		

8	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания.	2		2
9	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса, вращательные движения, махи, отведения и приведения, рывки.	2		2
10	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса в движении.	2		2
11	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц шеи: наклоны головы в различных направлениях. Наклоны, повороты, вращения туловища.	2		2
12	Общая физическая подготовка	Упражнения на формирования правильной осанки. В положении лежа – поднятие и опускание ног.	2		2
13	Общая физическая подготовка	В положении лежа – круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.	2		2
14	Общая физическая подготовка	Различные маховые движения ногами. Приседания на обеих ногах.	2		2
15	Общая физическая подготовка	Приседания на одной ноге. Выпады с пружинящими движениями.	2		2
16	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами.	2		2
17	Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.	2		2
18	Общая физическая подготовка	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	2		2

19	Общая физическая подготовка	Упражнения с малыми мячами. Броски и ловля мячей после подбрасывания.	2		2	
20	Общая физическая подготовка	Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.	2		2	
21	Общая физическая подготовка	Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.	2		2	
22	Общая физическая подготовка	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	2		2	
23	Общая физическая подготовка	Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.	2		2	
24	Общая физическая подготовка	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание и координацию.	2		2	
25	Общая физическая подготовка	Встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	2		2	
26	Общая физическая подготовка	Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2		2	
27	Общая физическая подготовка	Бег на 30, 60, 800 м Метание малого мяча в цель.	2		2	
28	Общая физическая подготовка	Бег на 100, 400 м. Метание малого мяча на дальность.	2		2	
29	Общая физическая подготовка	Кросс до 3000 м. Прыжки в длину с места.	2		2	
30	Общая физическая подготовка	12-минутный бег. Многоскоки.	2		2	
31	Общая физическая подготовка	6-минутный бег. Подскоки.	2		2	
32	Промежуточная аттестация	Опрос. Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	
33	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Рывки на 5-10 м из положения, стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии.	2		2	Опрос, сдача контрольных

						норматив ов
34	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа.	2		2	
35	Специальная физическая подготовка	Эстафеты с элементами старта. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	2		2	
36	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов	2		2	
37	Специальная физическая подготовка	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками.	2		2	
38	Специальная физическая подготовка	Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100-150 м.	2		2	
39	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия к другому.	2		2	
40	Специальная физическая подготовка	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег змейкой.	2		2	
41	Специальная физическая подготовка	Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости.	2		2	
42	Специальная физическая подготовка	«Челночный бег» 2x10, 4x5, 4x10, 2x15.	2		2	
43	Специальная физическая подготовка	Упражнения в ловле теннисного мяча. Из стойки вратаря рывки на перехват мяча.	2		2	
44	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа.	2		2	
45	Специальная физическая подготовка	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.	2		2	
46	Специальная физическая подготовка	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в длину.	2		2	

47	Специальная физическая подготовка	Удары по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку.	2		2
48	Специальная физическая подготовка	Броски набивного мяча на дальность. Прыжковые эстафеты.	2		2
49	Техническая подготовка	передвижения. Бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.	2		2
50	Техническая подготовка	Удары по мячу ногой. Удары внутренней и средней частями подъема.	2		2
51	Техническая подготовка	Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу.	2		2
52	Техническая подготовка	Резаные удары по неподвижному, катящемуся мячу.	2		2
53	Техническая подготовка	Удары носком и пяткой. Удары правой и левой ногой.	2		2
54	Техническая подготовка	Выполнение ударов по мячу на силу после остановки.	2		2
55	Техническая подготовка	Выполнение ударов по мячу на точность после остановки.	2		2
56	Техническая подготовка	Выполнение ударов по мячу на точность после ведения и рывков на короткое расстояние.	2		2
57	Техническая подготовка	Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.	2		2
58	Техническая подготовка	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.	2		2
59	Техническая подготовка	Остановка грудью летящего с переводом.	2		2
60	Техническая подготовка	Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	2		2
61	Техническая подготовка	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.	2		2

62	Техническая подготовка	Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.	2		2
63	Техническая подготовка	Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков	2		2
64	Техническая подготовка	Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.	2		2
65	Техническая подготовка	Финты ударом, ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру,	2		2
66	Техническая подготовка	Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением	2		2
67	Техническая подготовка	Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.	2		2
68	Техническая подготовка	Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой»,	2		2
69	Техническая подготовка	Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.	2		2
70	Тактическая подготовка	Индивидуальные тактические действия. Способы решения тактических задач в игровых ситуациях.	2		2
71	Тактическая подготовка	Групповые действия. Взаимодействие с партнерами, используя короткие передачи.	2		2
72	Тактическая подготовка	Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание"	2		2
73	Тактическая подготовка	Развитие атаки из стандартных положений. Комбинация "пропуск мяча"	2		2
74	Тактическая подготовка	Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков на футбольном поле.	2		2
75	Тактическая подготовка	Применение отбора мяча изученным способом в	2		2

		зависимости от игровой обстановки.				
76	Тактическая подготовка	Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.	2		2	
77	Тактическая подготовка	Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.	2		2	
78	Тактическая подготовка	Организация и построение "стенки" Противодействия комбинации "стенка"	2		2	
79	Промежуточная аттестация	Опрос. Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	
80	Товарищеские игры (соревнования)	Участие в соревнованиях.	2	1	1	
81	Товарищеские игры (соревнования)	Участие в товарищеских играх.	2	-	2	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях футболом.

Практика: Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости).

Тема 2. Теория

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях футболом. Развитие футбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка футболиста. Техническая подготовка футболиста. Тактическая подготовка футболиста. Психологическая подготовка футболиста. Соревновательная деятельность футболиста. Организация и проведение соревнований по футболу. Правила судейства соревнований по футболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом.

Практика: тестирование

Тема 3. Техническая Упражнения без мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника ведение мяча. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП).

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Освоение техники ведение мяча. Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: (с разной скоростью; в одном и в разных направлениях). Передвижение правым – левым боком. Остановка после ускорения.

Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Передача мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника передача мяча.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Внутренней и внешней стороной стопы серединой подъема стоя на месте и в движении, по катящемуся мячу, после передачи партнера.

Ведение мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника ведения мяча.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. Правой и левой ногой поочередно в движении. Перевод мяча с правой ноги на левую и обратно, стоя на месте.

Удары по мячу.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника выполнения ударов.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Внутренней и внешней стороной стопы серединой подъема стоя на месте и в движении, по катящемуся мячу, после передачи партнера.

..

Тема 4. Физическая

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника и тактика выполнения защиты. Закрепление теоретических знаний (терминология) Общая физическая подготовка.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в футбол. Правила проведения соревнований.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты движений футболиста. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста. Упражнения для развития ловкости футболиста.

Раздел 5. Соревнование.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила проведения соревнований по футболу.

Практика: Разминка. Соревнования. Оценка технической подготовки. Подведение итогов.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят:

-В помещении – спортивный зал, учебный кабинет для презентаций видео проектов, раздевалка для переодевания и хранения реквизита.

На занятиях используется:

- Компьютерная техника с доступом в глобальную сеть интернет, фото, видео и мультимедиа аппаратура (проектор, экран, флэш-карта).

Информационным обеспечением программы является накопленный педагогом аудио-, видеоматериал.

№п\п	Раздел	Техническое оснащение
1	Вводное занятие. Инструктаж	Ноутбук, , инструкции по ОТ и ТБ
2	Теоретическая	Проектор, раздаточный материал, компьютер, презентации по темам.
3	Техническая	Проектор, раздаточный материал, компьютер. Планшет, ворота, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики
	3.1. Имитационные упражнения без мяча	Конусы, фишки
	3.2. Передача мяча	Мячи, конусы, фишки
	3.3. Ведение мяча	Конусы, мячи, фишки, теннисные мячики
	3.4. Удары по мячу	Мячи, конусы, фишки, ворота
4	Тактическая	Проектор, раздаточный материал, компьютер. Планшет, щит, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики
	4.1. Действия игрока в защите	Планшет, ворота, мячи, конусы, фишки.
	4.2. Действия игрока в нападении	Планшет, ворота, мячи, конусы, фишки.
5	Физическая	Проектор, раздаточный материал, компьютер. Скакалки, ворота, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики.
	5.1. Общая подготовка	Скакалки, ворота, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики.
	5.2. Специальная	Скакалки, ворота, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики.
6	Участие в соревнованиях по футболу	Мячи, форма, кроссовки

2.2. Форма аттестации.

По окончании каждого года обучения проводится сдача контрольных нормативов обучающимися. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает форму внешней оценки, включающую в себя обязательное участие обучающихся в спортивных и культурно-массовых мероприятиях разного уровня с объёмом часовой нагрузки по годам обучения.

По освоению каждого года обучения программы учащиеся проходят аттестацию в форме зачета по физической подготовке "Контрольно-переводные нормативы" с целью перевода на следующий год обучения.

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику такими как удары по мячу на точность с попаданием - в заданную зону или выполнение передачи мяча партнеру так, чтобы мяч попал ему точно в руки. Для оценки техники приема и передачи мяча используются множество различных тестов.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все обучающиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: декабрь, май первого года обучения, итогового контроля: май второго года обучения. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

2.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Специальная литература для бесед, по методике преподавания футбола.

Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде. Методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия в (форме бесед педагога, врачей, начинающих и спортсменов со стажем);

- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;

2.5. Список использованной литературы.

Для педагогов:

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-футбол в школе. М: Просвещение,1976
3. М: ФиС,1967
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
5. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
7. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
8. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
 9. Футбол Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
10. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

- 1 Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.- 100 с.

2.6. ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1.

Правила техники безопасности на тренировке:

/для тренеров/

Тренер обязан:

1. Проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
2. Проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
3. Проверять готовность членов команды к занятиям;
4. Не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения заданий;
5. Обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
6. Обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
7. Обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
8. Под подпись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
9. Выработать план действия в чрезвычайной ситуации и, желательно, отработать его с командой.

/для занимающихся/

Занимающийся обязан:

1. Прибыть на тренировку строго в определенное время;
2. Иметь при себе необходимую спортивную обувь;
3. Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
4. Беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
5. Аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
6. Соблюдать личную гигиену.

На тренировке запрещается:

1. Пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
2. Пользоваться вышедшим из строя спортивным оборудованием и инвентарем;
3. Покидать спортивный зал без разрешения тренера;
4. Самостоятельно выполнять какие-либо элементы ;
5. Ношение часов, цепочек, колец, сережек, браслетов и других украшений.