


МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

«Согласовано»

Заместитель директора школы по ВР

 Д. А. Гурская

«31» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор

 О. А. Гаас

приказ № 03-03-218/2 от

«01» сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: *базовый*

Возраст обучающихся: *8-18 лет*

Срок реализации программы: *2 года*

Составитель:
педагог дополнительного образования
Колчин Андрей Владимирович

с. Городок
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г. С. Корнева.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется за счет развития форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего образования.

Модифицированная образовательная программа по футболу составлена на основе типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в

базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Отличительные особенности программы: данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 8-18 лет.

Сроки реализации программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся четыре раза в неделю: в понедельник, вторник, четверг продолжительность занятия 2 часа, в субботу - 3. Продолжительность учебного часа: 45 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование ценности здорового образа жизни, спортивной успешности средствами футбола.

Задачи программы:

1. Развить творческие способности детей на основе физкультурно-оздоровительной и спортивно-соревновательной деятельности.
2. Развить социальную активность детей.
3. Сформировать навыки здорового образа жизни у подростков.
4. Развить технико-тактические двигательные действия у обучающихся посредством игры в футбол.
5. Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Воспитать потребности в систематических занятиях спортом, грамотном регулировании физической нагрузки и самоконтролю во время занятий физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Комплектование группы. Введение в общеразвивающую программу	2	2	-	Опрос
1.2	Тема 1. Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	24	-	24	Зачет
2.1	Тема 1. Бег, прыжки, метания Регулировка физической нагрузки и реабилитация после тренировки	5	-	5	
2.2	Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости	3	-	3	
2.3	Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов	4	-	4	
2.4	Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами	3	-	3	
2.5	Тема 5. Акробатические упражнения	2	-	2	
2.6	Тема 6. Подвижные игры и эстафеты	4	-	4	
2.7	Тема 7. Гимнастические упражнения	4	-	4	
3.	Раздел 3. Основы футбольного мастерства	46	14	32	Учебные игры
3.1	Тема 1. Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами. Физкультура и спорт в России	2	2	-	
3.2	Тема 2. Развитие футбола в России. Строение и функции организма. Разминка и её значение	1	1	-	
3.3	Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Мужская и женская специфика в спорте. Игра на результат	2	1	1	
3.4	Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Удары по мячу и по воротам. Остановка мяча	2	1	1	
3.5	Тема 5. Общая физическая подготовка. Мужской и	2	-	2	

	женский футбол. Работа с мячом в парах. Контрольная игра				
3.6	Тема 6. Основы спортивной тренировки. Тренажёры. Снаряды. Игра в группах, командная игра	2	1	1	
3.7	Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела	1	-	1	
3.8	Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи. Игра на победу. Пенальти	2	1	1	
3.9	Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах. Техника владения мячом	2	1	1	
3.10	Тема 10. Тактическая подготовка игрока. Индивидуальные и командные действия. Игра в защите и нападении	2	1	1	
3.11	Тема 11. Установка перед играми. Разбор проведённых игр. Соревнования	3	1	2	
3.12	Тема 12. Правила в мини-футболе (футзал). Игра в спортзале	2	1	1	
3.13	Тема 13. Новые методики подготовки футболистов. Командные действия на поле	2	1	1	
3.14	Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена. Реабилитация после игры. Спортивный массаж	1	1	-	
3.15	Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование)	1	-	1	
3.16	Тема 16. Изучение и совершенствование техники игры в футбол. Практические занятия с мячами. Коллективные действия на поле	2	-	2	
3.17	Тема 17. Индивидуальная работа с мячами и в парах. Жонглирование. Спарринг-партнёры в футболе	1	-	1	
3.18	Тема 18. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	

3.19	Тема 19. Удары по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Удары по воротам	2	-	2	
3.20	Тема 20. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот	1	-	1	
3.21	Тема 21. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении	2	-	2	
3.22	Тема 22. Упражнения для специальной выносливости. Игра в мини-футбол. Восстановление после игры	2	-	2	
3.23	Тема 23. Быстрота и реакция в спорте. Остановки мяча, ложные движения, финты	1	-	1	
3.24	Тема 24. Подбор мяча, выбрасывание из аута. Игра головой. Контрольные нормативы	2	-	2	
3.25	Тема 25. Техника и тактика в футболе. Контрольные тесты и нормативы. Соревнования	4	1	3	
4.	Раздел 4. История современного футбола. Основные этапы и принципы тренировочного процесса	18	9	9	Тестирование
4.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола. Чемпионаты России, Европы и мира. Лучшие клубы мира	2	2	-	
4.2	Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке	5	2	-	
4.3	Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов	1	-	1	
4.4	Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины	3	1	2	
4.5	Тема 5. Современные	3	1	3	

	тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера				
4.6	Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры	4	1	3	
4.7	Тема 7. Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста	2	2	-	
5.	Раздел 5. Техническая подготовка футболистов (ТП)	44	-	44	Текущие контрольные испытания
5.1	Тема 1. Ведение мяча	5	-	5	
5.2	Тема 3. Остановка мяча	3	-	3	
5.3	Тема 4. Техника паса в футболе	5	-	5	
5.4	Тема 5. Удары по мячу	9	-	9	
5.5	Тема 6. Вратарское искусство	6	-	6	
5.6	Тема 7. Игра головой	3	-	3	
5.7	Тема 8. Удары по воротам и от ворот	5	-	5	
5.8	Тема 9. Выбрасывание мяча из аута (из-за боковой линии)	3	-	3	
5.9	Тема 10. Подача углового и его розыгрыш	5	-	5	
6.	Раздел 6. Основы футбольной тактики	38	9	29	Соревнования
6.1	Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле	3	-	3	
6.2	Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1	2	1	1	
6.3	Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды	3	-	3	
6.4	Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры	3	1	2	
6.5	Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии	3	1	2	
6.6	Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры	2	1	1	

6.7	Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа: игровые действия вратаря и защитников; игровые действия полузащитников и нападающих	5	1	4	
6.8	Тема 8. Интегральная подготовка футболистов. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста	2	1	1	
6.9	Тема 9. Психологическая подготовка футболистов	1	1	-	
6.10	Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов. Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания	2	1	1	
6.11	Тема 11. Правила игры в мини-футбол и специфика игры в зале. Игровая практика	12	1	11	
Итого часов		162	34	128	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Комплектование группы.	2	2	-	Опрос
1.2	Тема 1. Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	24	-	24	Зачет
2.1	Тема 1. Бег, прыжки, метания Регулировка физической нагрузки и реабилитация после тренировки	5	-	5	
2.2	Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости	3	-	3	
2.3	Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов	4	-	4	
2.4	Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами	3	-	3	
2.5	Тема 5. Акробатические упражнения	2	-	2	

2.6	Тема 6. Подвижные игры и эстафеты	4	-	4	
2.7	Тема 7. Гимнастические упражнения	4	-	4	
3.	Раздел 3. Основы футбольного мастерства	46	14	32	Учебные игры
3.1	Тема 1. Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами. Физкультура и спорт в России	2	2	-	
3.2	Тема 2. Развитие футбола в России. Строение и функции организма. Разминка и её значение	1	1	-	
3.3	Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Мужская и женская специфика в спорте. Игра на результат	2	1	1	
3.4	Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Удары по мячу и по воротам. Остановка мяча	2	1	1	
3.5	Тема 5. Общая физическая подготовка. Мужской и женский футбол. Работа с мячом в парах. Контрольная игра	2	-	2	
3.6	Тема 6. Основы спортивной тренировки. Тренажёры. Снаряды. Игра в группах, командная игра	2	1	1	
3.7	Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела	1	-	1	
3.8	Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи. Игра на победу. Пенальти	2	1	1	
3.9	Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах. Техника владения мячом	2	1	1	
3.10	Тема 10. Тактическая подготовка игрока. Индивидуальные и командные действия. Игра в защите и нападении	2	1	1	
3.11	Тема 11. Установка перед играми. Разбор проведённых игр. Соревнования	3	1	2	
3.12	Тема 12. Правила в мини-	2	1	1	

	футболе (футзал). Игра в спортзале				
3.13	Тема 13. Новые методики подготовки футболистов. Командные действия на поле	2	1	1	
3.14	Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена. Реабилитация после игры. Спортивный массаж	1	1	-	
3.15	Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование)	1	-	1	
3.16	Тема 16. Изучение и совершенствование техники игры в футбол. Практические занятия с мячами. Коллективные действия на поле	2	-	2	
3.17	Тема 17. Индивидуальная работа с мячами и в парах. Жонглирование. Спарринг-партнёры в футболе	1	-	1	
3.18	Тема 18. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	
3.19	Тема 19. Удары по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Удары по воротам	2	-	2	
3.20	Тема 20. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот	1	-	1	
3.21	Тема 21. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении	2	-	2	
3.22	Тема 22. Упражнения для специальной выносливости. Игра в мини-футбол. Восстановление после игры	2	-	2	
3.23	Тема 23. Быстрота и реакция в спорте. Остановки мяча, ложные движения, финты	1	-	1	
3.24	Тема 24. Подбор мяча, выбрасывание из аута. Игра головой. Контрольные нормативы	2	-	2	
3.25	Тема 25. Техника и тактика в футболе. Контрольные тесты и нормативы. Соревнования	4	1	3	
4.	Раздел 4. Основные этапы и принципы тренировочного процесса	18	9	9	Тестирование
4.1	Тема 1. Физическая культура и	2	2	-	

	спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола. Чемпионаты России, Европы и мира. Лучшие клубы мира				
4.2	Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке	5	2	-	
4.3	Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов	1	-	1	
4.4	Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины	3	1	2	
4.5	Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера	3	1	3	
4.6	Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры	4	1	3	
4.7	Тема 7. Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста	2	2	-	
5.	Раздел 5. Техническая подготовка футболистов (ТП)	44	-	44	Текущие контрольные испытания
5.1	Тема 1. Ведение мяча	5	-	5	
5.2	Тема 3. Остановка мяча	3	-	3	
5.3	Тема 4. Техника паса в футболе	5	-	5	
5.4	Тема 5. Удары по мячу	9	-	9	
5.5	Тема 6. Вратарское искусство	6	-	6	
5.6	Тема 7. Игра головой	3	-	3	
5.7	Тема 8. Удары по воротам и от ворот	5	-	5	

5.8	Тема 9. Выбрасывание мяча из аута (из-за боковой линии)	3	-	3	
5.9	Тема 10. Поддача углового и его розыгрыш	5	-	5	
6.	Раздел 6. Основы футбольной тактики	38	9	29	Соревнования
6.1	Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле	3	-	3	
6.2	Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1	2	1	1	
6.3	Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды	3	-	3	
6.4	Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры	3	1	2	
6.5	Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии	3	1	2	
6.6	Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры	2	1	1	
6.7	Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа: игровые действия вратаря и защитников; игровые действия полузащитников и нападающих	5	1	4	
6.8	Тема 8. Интегральная подготовка футболистов. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста	2	1	1	
6.9	Тема 9. Психологическая подготовка футболистов	1	1	-	
6.10	Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов. Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания	2	1	1	
6.11	Тема 11. Правила игры в мини-футбол и специфика игры в зале. Игровая практика	12	1	11	
Итого часов		162	34	128	

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Введение в программу. (2 ч) «Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Инструктаж по технике безопасности».

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях в спортивном зале и стадионе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (24 ч)

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, 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 исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца). Бег. Прыжки: спортивные и простые прыжки с мостика.

Тема 1. Бег, прыжки, метания. Регулировка физической нагрузки и реабилитация после тренировки.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча.

Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения прыжков

Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Упражнения в различных прыжках со скакалкой.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, 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 исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения для рук и плечевого

пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника упражнений с предметами

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, штангой; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 5. Акробатические упражнения.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Тема 6. Подвижные игры и эстафеты.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 7. Гимнастические упражнения.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, гимнастического коня.

Раздел 3. Основы футбольного мастерства. (46 ч)

Тема 1. Техника безопасности.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами. Физкультура и спорт в России.

Тема 2. Развитие футбола в России.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория: Информационная справка о футболе в России.

Практика. Строение и функции организма. Разминка и её значение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Ознакомление с правилами гигиены. Мужская и женская специфика в спорте. Практика. Игра на результат.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Удары по мячу и по воротам.

Остановка мяча.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Врачебный контроль: измерение пульса спортсмена до и после занятия. Самоконтроль.

Практика. Отработка ударов по мячу. Отработка ударов по воротам. Остановка мяча.

Тема 5. Общая физическая подготовка. Мужской и женский футбол. Работа с мячом в парах. Контрольная игра.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Рассказ о специфике мужского и женского футбола. Практика. Игра в пас в парах. Контрольная игра: «Три на три».

Тема 6. Основы спортивной тренировки. Тренажёры. Снаряды.

Игра в группах, командная игра.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Практика. Работа на тренажёрах в спортзале. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, скамейка. Игра в группах. Командная игра.

Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела. Специальная физическая подготовка.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Показ элементов разминки футболиста. Специальные физические упражнения, направленные на скоростно – силовые качества футболиста.

Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи. Игра на победу. Пенальти.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Показ и объяснение технических приёмов владения мячом. Практика. Тесты и задачи при работе с мячом. Игра на победу составами «четыре на четыре».

Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Самостоятельная разминка.

Упражнения в парах. Техника владения мячом.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Составление плана спортивной тренировки.

Практика. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах: игра головой, игра в пас ногами. Совершенствование техники владения мячом.

Тема 10. Тактическая подготовка игрока. Индивидуальные и командные действия.

Игра в защите и нападении.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Объяснение тактических построений в игре с соперником. Действия в игре вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практика. Отработка тактики в учебной игре. Игра в защите и нападении.

Тема 11. Установка перед играми. Разбор проведённых игр.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава команды.

Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Разбор проведённых игр.

Практика. Контрольная игра.

Тема 12. Правила в мини-футболе (футзал). Игра в спортзале.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Объяснение правил игры и техники безопасности в мини-футболе. Практика. Игра на уменьшенных площадках с твёрдым покрытием.

Тема 13. Новые методики подготовки футболистов. Командные действия на поле.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Рассказ о новых, передовых методиках зарубежных футболистов.

Практика. Отработка командных действий в учебной игре.

Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена. Реабилитация после игры.

Спортивный массаж.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Методы психологической подготовки спортсмена. Способы реабилитации после игры.

Техника спортивного массажа.

Практика. Спортивный массаж и самомассаж.

Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование).

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Жонглирование мячом головой, ногами на количественный и качественный результат. Удары по воротам с выявлением победителя.

Тема 16. Изучение и совершенствование техники игры в футбол. Практические занятия с мячами. Коллективные действия на поле.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Изучение технических приёмов Большого футбола.

Практика. Игра в пас на короткие, средние и дальние дистанции. Отработка коллективного взаимодействия на поле.

Тема 17. Индивидуальная работа с мячами и в парах. Жонглирование. Спарринг- партнёры в футболе.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Жонглирование. Игра в пас в парах внизу и вверху.

Тема 18. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Упражнения со скакалкой, упражнения с отягощением (набивными мячами). Упражнения с гантелями, гириями, штангой.

Тема 19. Удары по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Удары по воротам.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Отработка ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Отработка ударов по воротам.

Тема 20. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Отработка выбрасывания мяча из аута. Отработка ударов от ворот.

Тема 21. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, задача – достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же упражнение выполнением прыжка с поворотом на 90-180°.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля. Держание мяча в воздухе, жонглирование с чередованием ударов различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Тема 22. Упражнения для специальной выносливости. Игра в мини-футбол.

Восстановление после игры.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тема 23. Быстрота и реакция в спорте. Остановки мяча, ложные движения, финты.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Эстафетный бег. Бег прыжками, с изменением направления, скорости. Бег боком и спиной вперёд, змейкой. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствия на скорость.

Тема 24. Подбор мяча, выбрасывание из аута. Игра головой.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Отработка подбора мяча, выбрасывания из аута. Игра головой. Учебная игра «Пять на пять».

Тема 25. Техника и тактика в футболе. Контрольные тесты и нормативы.

Соревнования.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Технические приёмы: подкаты, отбор и перехват мяча.

Практика. Отработка технических приёмов в игре. Соревнование по футболу между классами.

Раздел 4. История современного футбола. Основные этапы и принципы тренировочного процесса. (18 ч)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе, на снарядах и тренажерах.

Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Рассказ об анатомии и гигиене тела, гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Режим и питание спортсмена. Как проводить разминку, тренировку, массаж и восстановление после тренировки.

Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности футболиста.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Объяснение упражнений с мячом, направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

Практика. Жонглирование. Удары по воротам на точность. Удары от ворот на дальность.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Разбор правил игры в футбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Основные футбольные термины.

Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников; владение навыками коллективной игры; выполнения специальных технических приемов перемещения, подачи, передачи; применения полученных знаний в ходе учебной игры. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Защита чести команды в соревнованиях. Игра в спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Способы выхода из игры и тренировочного процесса. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Способы восстановления после игры.

Тема 7. Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью.

Раздел 5. Техническая подготовка футболистов (ТП). (44 ч)

Тема 1. Жонглирование мячом.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника жонглирования мячом.

Практика. Отработка жонглирования ступнями, бедрами, головой.

Тема 2. Ведение мяча.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника ведения мяча.

Практика. Практические приемы ведения мяча:

- по прямой;
- «змейкой»;
- с обводкой препятствий;
- с изменением скорости и направления движения.

Тема 3. Остановка мяча.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Правила остановки мяча.

Практика. Отработка приемов:

- остановка подошвой мяча, катящегося на игрока;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- остановка подошвой, опускающегося сверху мяча;
- остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы;
- остановка мяча, летящего в воздухе.

Тема 4. Техника паса в футболе.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника паса.

Практика. Отработка техники паса футболе:

- короткие, средние, дальние передачи;
- внутренней и внешней стороной стопы;
- носком и пяткой.

Тема 5. Удары по мячу.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника ударов по мячу.

Практика. Освоение ударов по мячу:

- удар носком;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар «щечкой» (внутренней стороной стопы);
- удар пяткой;
- удар по мячу, катящемуся от игрока;

- удар по мячу, катящемуся навстречу;
- удар по летящему мячу;
- удар через голову;
- удар по мячу головой.

Тема 6. Вратарское искусство.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Роль вратаря в игре. Технические действия вратаря.

Практика. Упражнения для вратаря:

- ловля и приём мяча;
- отбивание мяча;
- ввод мяча в игру руками и ногами.

Тема 7. Игра головой.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника игры головой.

Практика. Отработка приёмов игры головой:

- без прыжка;
- в прыжке с места;
- боковой частью головы.

Тема 8. Удары по воротам и от ворот.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника ударов по воротам и от ворот.

Практика. Отработка ударов по воротам и от ворот:

- свободный;
- штрафной;
- угловой удар;
- пенальти;
- удары от ворот.

Тема 9. Выбрасывание мяча из аута.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Упражнения на вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места;
- из положения параллельного расположения ступней ног. Изученными способами с разбега: на точность и дальность.

Тема 10. Поддача углового и розыгрыш его.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника поддачи углового и розыгрыш его.

Практика. Отработка техники поддачи углового. Розыгрыш углового мяча.

Тема 11. Подкаты, отбор, перехват мяча.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Упражнения на отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с противником с применением накладывания стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом с целью отбора мяча.

Практика. Отработка технических приёмов.

Тема 12. Дриблинг (обводка соперника). Финты и обманные движения в игре.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника обводки соперника.

Практика. Отработка финтов и обманных движений.

Раздел 6. Основы футбольной тактики. (38 ч)

Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Разбор тактических схем построения команды в игре.

Практика. Отработка взаимодействия игроков на поле в учебной игре.

Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Разбор и анализ состоявшихся матчей. Анализ игры соперника. Составление плана на игру. Определение стартового состава. Режим дня. Питание.

Практика. Разминка перед матчем.

Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды.

Теория.

Тактические приёмы в игре – защита и нападение. Тактика атаки.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика.

Игра по избранной тактической схеме:

- в нападении;
 - уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча, выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;
 - начинать и развивать атаки из стандартных положений;
- в защите;
- взаимодействовать с вратарём;
 - уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны;
 - подстраховывать партнера и помогать ему.

Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Разбор тактических схем в игре. Составление плана на игру. Анализ и разбор учебных игр с определением системы и стиля игры.

Практика. Учебная игра с выполнением тактических задач.

Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Принципы организации команды. Учёт индивидуальных способностей. Умение работать в команде: уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации. Игровые стратегии.

Практика. Командная игра.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Технические и тактические приёмы в игре. Разработка тактических схем. Разбор ключевых моментов игры.

Практика. Игры в 2-4 касания. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа: теория. Определение обязанностей и тактических действий полевых игроков разных амплуа: нападающих, защитников, полузащитников, вратаря.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.

Тема 8. Подготовка футболистов к игре. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Программа подготовки спортсмена к игре: психологическая подготовка (устойчивость к стрессам, воля к победе и проч.), техническая подготовка (владение техническими приёмами в футболе), тактическая подготовка (владение тактическими приёмами – нападения и защиты, взаимодействия с другими игроками и др.) и общая физическая подготовка. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Тема 9. Психологическая подготовка футболистов.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Примеры знаменитых побед и поражений в истории мирового и отечественного футбола.

Необходимые качества спортсмена для преодоления неудач и поражений. Пути выхода из кризиса.

Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов.

Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Выдача листков индивидуальной работы на лето.

Практика. Соревнование.

Тема 11. Правила игры в мини-футбол и специфика игры в зале. Игровая практика.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Изучение правил игры в мини-футбол.

Практика игры в зале «два на два», «три на три», «четыре на четыре», «пять на пять».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- сформированность ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- неприятие нарушений нравственных и правовых норм, в том числе проявление социально значимых норм поведения, соблюдение этических норм и правил.

Метапредметные результаты:

- оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде; предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях;
- ставить практические задачи, обосновывая их собственными интересами, мотивами;
- самостоятельно контролировать свои действия по решению задач;
- находить и обосновывать информацию, необходимую для развития двигательных действий, объяснять причины своих успехов/ неудач.

Предметные результаты:

- овладеть системой представлений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье;
- знать правила гигиены и ее соблюдение;
- уметь правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоение основных принципов тренировки;
- уметь проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- знать технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- знать правила игры в футбол, мини-футбол;
- использовать тактико-технические приемы в спортивных играх;
- взаимодействовать в команде.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.2023 г.	30.05.2024 г.	36	144	324	Пн, вт, чт 15:00-17:00 Сб 15:00-18:00	22.04.2024 г.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения: спортивный зал, стадион.

Спортивное оборудование: футбольные ворота, гимнастические маты,

гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Спортивный инвентарь: футбольные мячи, скакалки, гантели, гири, набивные мячи, конусы, табло, насосы.

Информационное обеспечение

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Акимов А.М. «Игра футбольного вратаря». – М.: «ФиС», 2012.
2. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра». - М., «Просвещение», 2014. - 144с.
3. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». – М.: «ФиС», 2013.
4. Быляева Л.И. «Подвижные игры». - М., 2010.
5. Гагаева Г.М. «Психология футбола». – М.: «ФиС», 2009.
6. Гриндлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов». – М.: «ФиС», 2011.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола». - М., 2012.
8. Заваров А.А. «Футбол для начинающих». – СПб: «Питер», 2013.
9. Кук М.С., Шоулдер Д. Н. «Учебник футбола». - М.: «Астрель», 2011.
10. Лапшин О. Т.«Учим играть в футбол».- М.: «Человек», 2015.
11. Лапшин О.Б.«Теория и методика подготовки юных футболистов». – М.: «Человек», 2014.
12. «Правила игры в футбол». - М.: «ФиС», 2016.
13. Рогальский Н., Дегель Э. «Футбол для юношей». – М.: «ФиС», 2014.
14. «Футбольная энциклопедия». - М.:«АСТ», 2016.
15. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол».- М.: «ФиС», 2015
16. Чанади А. «Футбол. Техника». – М.: «ФиС», 2013.
17. Чанади А. «Футбол. Стратегия». – М.: «ФиС», 2011.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

1. Министерство спорта РФ – www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ – <http://минобрнауки.рф/>
3. Российский футбольный союз – <http://www.rfs.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования при реализации программы:

1. 101 Youth Soccer Drills – Age 12 to 16. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 12 до 16 лет.
2. 101 Youth Soccer Drills – Age 7 to 11. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 7 до 11 лет.
3. Coaching Soccer – 10-15 Year Olds. «Обучение футболу», для детей от 10 до 15 лет.
4. CoachingU8's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 8 лет», полный тренировочный курс.
5. Goalkeeping Drills – VolumeOne. «Упражнения для вратарей», часть первая.
6. Goalkeeping Drills – VolumeTwo. «Упражнения для вратарей», часть вторая.

7. Soccer Made Easy – Coaching 9-12YearOlds. «Делаем футбол проще», обучение детей в возрасте от 9 до 12 лет.
8. Small Sided Games to Develop Game Intelligence in Soccer. Part 1: Developing Awareness and Vision. Part 2: Season Program and Complex Games. «Игры на небольших пространствах», для развития игрового мышления в футболе. (Ч. 1: Развитие понимания и видения; Ч. 2: Сезонная программа и комплексные игры)
9. Coaching U10's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 10 лет, полный тренировочный курс».
10. Coaching U12's – A Complete Coaching Course «Обучение детей в возрасте до 12 лет, полный тренировочный курс».

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в тренерстве более 10 лет, образование – средне-профессиональное.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма подведения итогов реализации программы - промежуточная аттестация в форме зачета.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

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 обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания: поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: игра, мастер-класс, наблюдение, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета, беседа, встреча с интересными людьми, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический и символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD);
- учебники, учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и

способностями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И. Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016
2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г
<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>
http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php