

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками»
с.Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 20 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор *О.А. Пашинцева*
приказ № 40 от 20 августа 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Футбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 12-15 лет

Программу подготовил
педагог дополнительного образования
Какушин Юрий Николаевич

с.Тербуны 2021 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Спортивные игры - одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол - игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина - непременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Актуальность.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию детей на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *лично ориентированный и компетентностный подход*. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ 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 9 ноября 2018 г. № 196»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 - Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
 - Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Адресат программы

Программа «Футбол» адресована детям в возрасте 12-15 лет занимающихся в системе дополнительного образования.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы:

Условия набора и режим занятий:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-15 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей. В группы 2 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

Наполняемость учебной группы:

- 1 год обучения - 15 человек;
- 2 год обучения - 12 человек.

Срок реализации программы:

Год обучения	Количество учебных часов	Периодичность занятий
1 год	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	144	2 раза в неделю по 2 часа

Материально-техническое оснащение занятий

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер - 1 шт.;
- 13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

Возможные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом. *учащиеся получат возможность научиться:*

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-

коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получат возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-

организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;

- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1 год обучения);
- учебно-тренировочный (2 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

На втором году обучения происходит:

- совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Учебно - тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	6	6		фронтальный
2	ОФП	18	4	14	Индивидуально групповой
3	Специальная подготовка	18	4	14	Индивидуально групповой
4	Техническая подготовка	36	4	32	Индивидуально групповой
5	Тактическая подготовка	20	4	16	Индивидуально групповой
6	Игровая подготовка	30	2	28	Индивидуально групповой
7	Соревнования	16		16	Индивидуально групповой
	Итого:	144	24	120	

Учебно - тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	4	4		фронтальный
2	ОФП	18	4	14	Индивидуально групповой
3	Специальная подготовка	18	2	16	Индивидуально групповой
4	Техническая подготовка	36	2	34	Индивидуально групповой
5	Тактическая подготовка	20	2	18	Индивидуально групповой
6	Игровая подготовка	32	2	30	Индивидуально групповой
7	Соревнования	16		16	Индивидуально групповой
	Итого:	144	16	128	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	29.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

2 год	01.09	29.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
-------	-------	-------	----	-----	------------------------------

Рабочая программа «Футбол»

Срок реализации: 2года Возраст учащихся: 9-16 лет

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты обучения по программе

После обучения по программе у учащихся будут:

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные,

- выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
 - сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
 - сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения (144 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Комплектование групп	2			собеседование
2.	Комплектование групп	2			наблюдение
3.	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне. Т.Б.	2			тестирование
4.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2			наблюдение
5.	Техническая подготовка. Обучение технике остановки мяча.	2			наблюдение
6.	Контрольная игра по минифутболу	2			наблюдение
7.	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке	2			наблюдение
8.	Контрольное тестирование по ОФП.	2			наблюдение
9.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			Тренировочная игра
10.	Техническая подготовка. Обучение технике ведения мяча.	2			наблюдение
11.	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	2			наблюдение
12.	Контрольная игра по минифутболу.	2			контрольная игра
13.	Техническая подготовка. Обучение ударам по мячу ногами.	2			наблюдение
14.	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2			наблюдение
15.	Контрольная игра по минифутболу.	2			контрольная игра
16.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям.	2			наблюдение
17.	Теоретическая подготовка. Правила игры	2			опрос

18.	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу ногами.	2			наблюдение
19.	Контрольная игра по минифутболу.	2			контрольная игра
20.	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне.	2			наблюдение
21.	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2			наблюдение
22.	Теоретическая подготовка. Правила игры	2			наблюдение
23.	Контрольная игра по минифутболу.	2			контрольная игра
24.	Техническая подготовка. Обучение технике игры головой.	2			наблюдение
25.	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке.	2			наблюдение
26.	Общая физическая подготовка. Обучение выполнению элементов разминки.	2			наблюдение
27.	Товарищеская игра по минифутболу.	2			тренировочные игры
28.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2			наблюдение
29.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям	2			наблюдение
30.	Товарищеская игра по минифутболу.	2			наблюдение
31.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и гибкости.	2			наблюдение
32.	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне.	2			наблюдение
33.	Техническая подготовка. Обучение технике выполнения ударов по мячу ногами.	2			наблюдение
34.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			наблюдение
35.	Контрольное тестирование по технической подготовке.	2			тестирование

36.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			контрольная игра
37.	Тактическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2			наблюдение
38.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2			наблюдение
39.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям.	2			наблюдение
40.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			контрольная игра
41.	Техническая подготовка. Обучение технике игры головой.	2			наблюдение
42.	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке.	2			наблюдение
43.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости	2			наблюдение
44.	Контрольная игра по минифутболу.	2			контрольная игра
45.	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу ногами.	2			наблюдение
46.	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в обороне.	2			наблюдение
47.	Контрольная игра по минифутболу.	2			контрольная игра
48.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям	2			наблюдение
49.	Техническая подготовка. Техника ударов по мячу головой и ногами.	2			наблюдение
50.	Игровая подготовка.	2			тренировочные игры
51.	Общая физическая подготовка. Бег, выпрыгивания, старты, прыжки, многоскоки.	2			наблюдение
52.	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	2			наблюдение
53.	Техническая подготовка. Остановка мяча, финты.	2			наблюдение

54.	Турнир по мини-футболу.	2			наблюдение
55.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости	2			наблюдение
56.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям	2			наблюдение
57.	Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры.	2			наблюдение
58.	Турнир по мини-футболу.	2			тренировочные игры
59.	Техническая подготовка. Ведение мяча, остановка мяча.	2			наблюдение
60.	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	2			наблюдение
61.	Общая физическая подготовка. Бег, выпрыгивание, старты, прыжки, многоскоки	2			наблюдение
62.	Техническая подготовка. Техника ударов по мячу ногами	2			наблюдение
63.	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	2			наблюдение
64.	Подвижные игры. Эстафеты, прыжки, многоскоки	2			наблюдение
65.	Общая физическая подготовка. Техника передвижения футболиста, техника бега.	2			тестирование
66.	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу.	2			наблюдение
67.	Тактическая подготовка. Групповые тактические взаимодействия.	2			наблюдение
68.	Игровая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2			тренировочные игры
69.	Общая физическая подготовка. Развитие скоростных качеств.	2			наблюдение
70.	Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в атаке	2			наблюдение
71.	Техническая подготовка. Обучение технике ведения и остановки мяча.	2			наблюдение

72.	Итоговое занятие. Игровая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2			тренировочные игры
-----	--	---	--	--	--------------------

Содержание разделов программы 1-й год обучения

1. Теоретические сведения.

Теория

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закалывающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

1. Общефизическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

2. Специальная подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема
- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой - серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой - подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча - внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
- Обманные движения - после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;

- Отбор мяча - перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии - с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

3. Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

Практика:

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря - основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность;
- Техника свободного нападения.

4. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения:

- УИндивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- УИндивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- УГрупповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- УКомандные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

УИндивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

УГрупповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

У Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

У Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

5. Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика:

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение

6. Соревнования - участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований. Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Беседа по ТБ. Игровая подготовка. Спортивные игры.	2			опрос
2.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2			тестирование
3.	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне.	2			наблюдение
4.	Контрольная игра по минифутболу.	2			наблюдение
5.	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу.	2			наблюдение
6.	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке.	2			наблюдение
7.	Общая физическая подготовка. Обучение выполнению элементов разминки.	2			наблюдение
8.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			наблюдение
9.	Техническая подготовка. Обучение технике ведения и остановки мяча.	2			наблюдение
10.	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	2			наблюдение
11.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям (финтам).	2			наблюдение
12.	Контрольная игра по минифутболу.	2			наблюдение
13.	Техническая подготовка. Обучение технике выполнения ударов по мячу ногами.	2			наблюдение
14.	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2			наблюдение

15.	Техническая подготовка. Обучение технике игры головой.	2			наблюдение
16.	Контрольная игра по минифутболу.	2			наблюдение
17.	Теоретическая подготовка. Обучение правилам игры.	2			наблюдение
18.	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным	2			наблюдение
19.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и гибкости.	2			наблюдение
20.	Контрольная игра по минифутболу.	2			наблюдение
21.	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу.	2			наблюдение
22.	Теоретическая подготовка. Обучение правилам игры	2			наблюдение
23.	Общая физическая подготовка. Обучение выполнению элементов	2			наблюдение
24.	Контрольная игра по минифутболу.	2			наблюдение
25.	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в атаке.	2			наблюдение
26.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям (финтам).	2			наблюдение
27.	Товарищеская игра по минифутболу.	2			наблюдение
28.	Общая физическая подготовка.	2			наблюдение
29.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям (финтам).	2			наблюдение
30.	Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне.	2			наблюдение
31.	Техническая подготовка. Обучение технике игры головой.	2			наблюдение
32.	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2			наблюдение
33.	Контрольное тестирование по технической подготовке.	2			наблюдение
34.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу	2			наблюдение
35.	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу.	2			наблюдение
36.	Тактическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2			наблюдение

37.	Техническая подготовка. Обучение технике ведения и остановки мяча.	2			наблюдение
38.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2			наблюдение
39.	Теоретическая подготовка. Обучение правилам игры.	2			наблюдение
40.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			наблюдение
41.	Техническая подготовка. Обучение технике игры головой.	2			наблюдение
42.	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке.	2			наблюдение
43.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2			наблюдение
44.	Контрольная игра по минифутболу.	2			наблюдение
45.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям (финтам).	2			наблюдение
46.	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в обороне.	2			наблюдение
47.	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2			наблюдение
48.	Контрольная игра по минифутболу.	2			наблюдение
49.	Техническая подготовка. Обучение технике ведения и остановки мяча.	2			наблюдение
50.	Игровая подготовка. Спортивные игры по упрощенным правилам.	2			наблюдение
51.	Общая физическая подготовка. Выпрыгивания, старты, многоскоки.	2			наблюдение
52.	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	2			наблюдение
53.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям (фантам)	2			наблюдение
54.	Турнир по мини-футболу.	2			наблюдение
55.	Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу.	2			наблюдение
56.	Турнир по мини-футболу.	2			наблюдение
57.	Спортивные игры по упрощенным правилам.	2			наблюдение
58.	Общая физическая подготовка. Обучение выполнению элементов	2			наблюдение

59.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			наблюдение
60.	Тактическая подготовка. Тактика	2			наблюдение
61.	Общая физическая подготовка. Техника передвижения	2			наблюдение
62.	Техническая подготовка. Обучение технике ведения и остановки мяча.	2			наблюдение
63.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			наблюдение
64.	Подвижные игры. Эстафеты, прыжки, многоскоки.	2			наблюдение
65.	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2			наблюдение
66.	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям (финтам).	2			наблюдение
67.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			наблюдение
68.	Игровая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2			наблюдение
69.	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	2			наблюдение
70.	Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в атаке.	2			наблюдение
71.	Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2			наблюдение
72.	Игровая подготовка. Итоговое занятие.	2			наблюдение

Содержание программы 2-й год обучения

1. Теоретические сведения

Теория:

- Правила техники безопасности на занятиях по футболу;
- История возникновения и развития игры в футбол;
- Основы здорового образа жизни - режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ;
- О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты.

2. Общефизическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону).
Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). Наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах. Махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой. Эстафеты: с мячом; - с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

3. Специальная подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

- Старты из различных положений;
- Бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- Прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);
- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине.
- Ведение мяча - внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом с пассивным сопротивлением защитника;
- Обманные движения - после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;
- Отбор мяча - перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии - с места из положения ноги вместе, с шага, на точность и дальность под правую и левую ногу партнера, на ход партнера.

4. Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

Практика: Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом). Техника игры вратаря - основная стойка вратарях, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча на выходе из ворот без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения:

- УИндивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- УИндивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- УГрупповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар,

выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);

У Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

У Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

У Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

У Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

У Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Тактика свободного нападения;
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков;
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

6. Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика:

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Тренировочные игры по футболу;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3.
- «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение».

7. Соревнования - участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований (района, муниципального округа). Зачетные занятия, открытые занятия, показательные выступления.

Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов:

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - *нулевая аттестация*
- Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу - *промежуточная аттестация (декабрь)*
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся - *итоговая аттестация (апрель-май)*

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной

программы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебновоспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов

1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x15 м. Свисток - 1 шт. Секундомер - 1 шт. Футбольный мяч - 8 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно переводных нормативов, соревнования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

Литература

Для педагога:

1. Гордяш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. - Волгоград, «Учитель», 2007.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1989.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. - М.: Медицина, 1965

5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: «Москва», 1998
6. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. - М.: Просвещение, 1975.
7. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. - Москва, Ростов-на-Дону, «МарТ», 2004.
8. Чусов Ю.Н. Физиология человека. - М.: Просвещение, 1981.

Для учащихся:

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1989.
3. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Чусов Ю.Н. Физиология человека. - М.: Просвещение, 1981.

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата проведения
сентябрь			
1	Инструктаж по технике безопасности. «Дорога и дети»	Беседа	04.09.2021
2	Родительское собрание	Беседа, дискуссия	18.09.2021
октябрь			
1	«Кто любит труд, того люди чтут»	Беседа	02.10.2021
2	«Учимся интересно отдыхать»	Экскурсия	23.10.2021
ноябрь			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
декабрь			
1	«Суд над сигаретой»	Беседа	09.12.2021
январь			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	Правила поведения в общественном месте	Беседа, дискуссия	19.01.2022
февраль			

1	«Мы один народ – у нас одна страна»	Беседа, дискуссия	19.02.2022
март			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	«Здоровым быть здорово»	Беседа, дискуссия	31.03.2022
апрель			
1	«Книга и интернет. Друзья или соперники»	Беседа	18.04.2022
май			
1	Участие в спортивных мероприятиях	Соревнования	по плану
2	Родительское собрание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах.	Беседа, дискуссия	28.05.2022