

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ,
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗЕЛЕНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНА
Протокол заседания педагогического совета
МБОУ «Зеленогорская СШ»
Белогорского района Республики Крым
от 28.08.2023г. № 17

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ «Зеленогорская СШ»
Белогорского района Республики Крым
Р.Б. Джанишаев
приказ № 416 от 29.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: 34 часа (1 год)

Вид программы: модифицированная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 2 группы (7 -10), (10- 14) лет

Составитель: Рустемов Рустем Арсенович – учитель физической культуры

с. Зеленогорское
2023 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	9
1.3.	Воспитательный потенциал программы	10
1.4.	Содержание программы	11
1.5.	Планируемые результаты	26

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график	29
2.2.	Условия реализации программы	31
2.3.	Формы аттестации	34
2.4.	Список литературы	35

Раздел 3. Приложения

3.1.	Оценочные материалы	38
3.2.	Методические материалы	9
3.3.	Календарно-тематическое планирование	55
3.4.	Лист корректировки	62
3.5.	План воспитательной работы	63

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [12].

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

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

- Рабочая программа воспитания МБОУ «Зеленогорская СШ» Белогорского района Республики Крым

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Зеленогорская средняя школа» Белогорского района Республики Крым от 22.12.2016г. пр. № 472

Направленность: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы начального общего образования.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы: Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 7–14 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и

рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Новизна: Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Отличительные особенности программы. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Мальчики и девочки 7-14 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах или по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что

уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков.

Педагогическая целесообразность. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической и общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей и т.д.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях по футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Адресат программы.

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 7 до 10 лет (включительно) младшая группа, 10-14 лет старшая группа, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на ознакомительном уровне рассчитана на 1 год, минимальный возраст детей для зачисления - 7 полных лет. Группы

могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 3 лет.

Наполняемость учебных групп минимум 16 человек

Формы и режим реализации программы.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов - 34, временная продолжительность - 1 год.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 34 часа в год на одну группу и реализуется в течение 34 учебной недели.

Количество часов в неделю – 2.

Количество групп – 2

Продолжительность занятий – 45 минут.

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 1 часу

Формы обучения – Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе проходят в очном формате.

Особенности организации образовательного процесса - Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

обучающие:

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;

- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал спортивно-игровой секции ориентируется на:

- познавательно-нравственную, где воспитание рассматривается как

процесс сохранения, воспроизводства и развития двигательной культуры личности воспитанника спортивной-игровой секции в процессе овладения двигательными навыками, тактическими и техническими приемами игры в баскетбол.

- социально-личностную, где воспитание рассматривается как процесс социализации, становления личности ребенка как субъекта социальной жизни и помощь ребенку в самоопределении и самореализации.

1.4. Содержание программы

Таблица 1

Учебно-тематический план старшей группы (7-10 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организа ции занятий	Формы аттестац ии, диагност ики, контроля
		всего	теори я	практи ка	индивид уальные занятия и консультации		
1	Раздел 1 «Техника передвижений»						
1.1	Тема: «Бег»	2	1	1			Учёт
1.2	Тема: «Прыжки»	2	1	1			Учёт
1.3	Тема: «Остановки»	3	1	2			Учёт
1.4	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники передвижений»	2		2			Контроль

2	Раздел 2 «Техника владения мячом»						
2.1	Тема: «Техника и обучение технике владения мячом»	4	1	3			Учёт
2.2	Тема: «Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема»	2		2			Учёт
2.3	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	2	1	1			Учёт
2.4	Тема: «Остановка катящегося мяча подошвой»	2		2			Учёт
2.5	Тема: «Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема»	2	1	1			Учёт
2.6	Тема: «Выбивание мяча ударом ногой»	2		2			Учёт
2.7	Тема: «Ловля катящегося мяча вратарем»	1		1			Учёт
2.8	Тема: «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом»	2		2			Контроль
	Раздел 3 «Тактические действия в футболе»						

3.1	Тема: «Тактика игры»	2	1	1			Учёт
3.2	Тема: «Индивидуальные тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.3	Тема: «Групповые тактические действия»	2	1	1			Учёт
3.4	Тема: «Игра по правилам»	2		2			Контроль
Итого часов		34	9	25			

Таблица 2

Учебно-тематический план старшей группы (10-14 лет)

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	
Теоретическая подготовка	3	3		беседа
Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	1		
Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
Общая физическая подготовка	4		4	диагностика
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	

Подвижные игры и эстафеты без мяча	2		2	
Специальная физическая подготовка	5		5	диагностика
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	2		2	
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	3		3	
Техническая подготовка	12		12	диагностика
Элементы владения футбольным мячом	4		4	
Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	4		4	
- внешней частью подъема стопы	1			
- средней частью подъема стопы	1			
- внутренней частью подъема стопы	1			
- внутренней стороной стопы	1			
Удары и передачи по мячу:	1			
- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	2			
- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1		2	
Остановка мяча:	2		2	
- внутренней стороной стопы	1		1	
- подошвой	1		1	
Тактическая подготовка	3		3	диагностика
Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	3		3	
Учебные игры и соревнования	5		5	соревнования
Контрольные и итоговое занятия	2	1	1	аттестация
ИТОГО	34	4	30	

Содержание программы

Введение

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

Практическая часть: не предусмотрено УТП.

Теоретическая подготовка

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие футбола в России и мире. История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта футбол. Понятие о технике и тактике в футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.
Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).
Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с

приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Практическая часть.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведении мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и «придавить мяч» перед собой к газону.

Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Остановка мяча подъемом или носком. Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть

расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с

флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема стопы. Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком. Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Удар пяткой. Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре

редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносятся вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

Обманные движения – финты.

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга.

Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;

- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;

- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный замах на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвезти ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8 -10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет

роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча.

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии

плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и

участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; знание о своей этнической принадлежности, освоение

национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

регулятивные УУД:

- умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;
- умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;

познавательные УУД:

- умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших футболистов команды.
- умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
- умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору. Посещение различных спортивных соревнований по футболу.

коммуникативные УУД:

- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- овладение навыками работы с мячом

- овладение навыками, умениями техники и тактики игры в футбол
- умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне
- умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель –34. Дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2023 г. – 25.05.2024 г. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Зеленогорская средняя школа» Белогорского района Республики Крым, включая каникулы. Осенние каникулы – 30.10.2023 г. -05.11.2023г., Весенние каникулы 16.03.2024- 24.03.2024г. Зимние каникулы– с 30.12.2023 по 08.01.2024г., Календарный-учебный график может корректироваться в течении учебного года.

Таблица 3

Уровень базовый

Календарный учебный график год обучения 2023-2024

группы 1, 2

	1 полугодие																2 полугодие																	
Месяц	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март			апрель				май		
Кол-во учебных недель	1	2	3	4		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Кол-во часов в неделю	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Кол-во часов в месяц	4					4				4				4				3			4				4			4				3		
Аттестаци и/Формы контроля	беседа			диагно стика										диагностика							диагностика							соревнования				аттестация		
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа на 1 группу																																		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка – 2 штуки.
2. Ворота футбольные – 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6 – пролетов.
4. Гимнастические скамейки – 3 – 4 штуки.
5. Гимнастические маты – 3 штуки.
6. Скакалки – 30 штук.
7. Мячи набивные – 5 штук.
8. Амортизаторы – 25 штук.
9. Гантели различной массы – 10 штук.
10. Мячи футбольные – 10 штук.
11. Туристическое снаряжение для походов – на 15 – 20 человек.
12. Рулетка – 2 штуки.

Информационное обеспечение

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции футбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровые условия: Программу реализует один педагог, обладающий уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства

Таблица 3

№	ФИО	Должность	Образование, год окончания обучения	Повышение квалификации/ профессиональная переподготовка	Общий стаж работы/стаж работы по специальности
1	Рустемов	Учитель	Запорожский	Кандидат мастера	5 лет

	Рустем Арсенович	физической культуры	национальный университет туризма и спорта	спорта	
--	---------------------	------------------------	--	--------	--

Методическое обеспечение:

Особенности организации образовательного процесса – очно

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица 4

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
2	Общефизическая подготовка футболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка футболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточные отбор, соревнование
6	Техника защиты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная, групповая, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
7	Тактическая подготовка. Тактика нападения	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
8	Контрольные игры и соревнования (теоретическая, практическая часть)	Организация и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудованный спортивный зал.	Результаты спортивных соревнований.

Алгоритм учебного занятия

Таблица 5

Этапы занятий	время
I. Подготовительный этап: - организационные моменты или теоретические разъяснения - разминка.	5 мин.
II. Основной этап (тренировка).	25 мин.
Восстановительные упражнения	10 мин.
III. Заключительный этап (анализ, подведение итогов занятия).	5 мин
Итого:	45 мин.

Каждое занятие, проводимое в коллективе специфично по своей конкретной цели, по логике и структуре и состоит условно из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной.

1. Подготовительная часть - 10-15 % общего времени или 5 – 10 минут. Орг.моменты. В этой части занятия у детей формируется познавательный

интерес. Обычно занятия начинаются с сообщения педагога о теме и цели занятия, при необходимости объяснение возможно с материалом с опытом учащихся. Разминка. Задачи этой части – подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки, суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

2. Основная часть занятия - 70-80% общего времени или 30 минут.

В основной части занятия решаются ведущие задачи обучения. Педагог с детьми разучивает и отрабатывает новые элементы или упражнения. У воспитанников формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. На этом этапе дети на практике применяют ранее полученные знания и умения и закрепляют вновь полученные.

3. Заключительная часть занятия - от 5 до 10% общего времени или 5-10 минут.

На заключительном этапе педагог создает условия для постепенного снижения нагрузки, обеспечивает постепенный переход от возбужденного к спокойному состоянию детей. Используются педагогом упражнения на расслабление всех мышц. После каждого занятия следует подвести итоги, отметить продуктивность отдельных воспитанников, привлекать к анализу самих ребят, обобщить проделанную работу.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

выступления на соревнованиях различного уровня, показательные выступления, портфолио коллектива и обучающихся.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости кружка «Футбол»;
- участие в районных соревнованиях;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- протоколы заседания о проведении промежуточной аттестации учащихся;
- протоколы по итогам спортивных соревнований учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- спортивные соревнования учащихся за время освоения образовательной программы;
- участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Футбол» применяется следующие этапы контроля:

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) –участие в соревнованиях по футболу.

2.4 Список литературы.

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы

начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.

4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
8. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
9. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

Рекомендуемая литература:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.

5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется преподавателем.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
- с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
2. Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:
- с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 4

Протокол № 1

контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке,
обучающихся по программе «Футбол»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3х10м</i>	
			<i>Девочки.: подтягивание в висе лежа</i>					
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного
образования _____ / _____ /

Таблица 5

Протокол № 2

контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке, обучающихся по программе
«Футбол»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5 -м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного
образова _____ / _____ /

Приложение 2

3.2.Методические материалы

Основные средства и методы обучения и тренировки

Средства обучения и тренировки

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от

другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Методы обучения и тренировки

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность

четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели,

постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно

разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Конспект тренировочного занятия по футболу.

Тип занятия: образовательно – обучающий.

Тема занятия. Ведение мяча, обманное движение – убиение мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема). Терминология основных элементов футбола: ведение мяча, обманные движения, отбор мяча.

Цель занятия. Повторить технику ведения мяча, освоить обманные движения – убиение мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема). Дать знания о пользе занятий футболом для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи занятия:

- **Предметные:** иметь углубленное представление о футболе как виде спорта, о технике ведения мяча, обманном движении – убиение мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема); организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на формирование умений и действий играть в футбол, развитие физических качеств.
- **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Условия проведения: школьная спортивная площадка.

Время: 45 мин.

Материально-техническое обеспечение: конусы, тренировочные фишки, футбольные мячи, тренировочные манишки, горизонтальная координационная лестница.

1.ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1.1. Организационный момент			
Цель учителя: сформировать у детей положительную психологическую мотивацию к решению учебных задач занятия;			
Задачи:			
Предметные: знать терминологию футбола, технические приемы и действия с футбольным мячом.			
Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физическими упражнениями.			
Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.			
Познавательные: уметь рассказывать о футболе как виде спорта, основных технических приемах и действиях.			
Методы: словесный, наглядный.			
методы контроля: беседа, измерение морфофункциональных показателей.			
Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Построение, приветствие, создание ситуации для оценки готовности к уроку. <i>Организация деятельности занимающихся по актуализации знаний о футболе и футбольном мяче.</i> - Какими техническими приемами необходимо владеть игроку, чтобы иметь преимущество в единоборстве с соперником? (Ведение мяча, обманные движения).	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и товарищами. Предлагают различные варианты ответов.	2 мин	Проверить наличие спортивной формы у детей. Ее соответствие требованиям. В случае затруднения при формировании цели занятия, использовать наводящие вопросы.

<i>Создание ситуации для самоопределения занимающихся и условий для развития умения ставить цель и представлять результат.</i> - Кто хочет еще лучше выполнять ведение мяча и обманные движения с мячом? Объявление цели занятия.			
--	--	--	--

1.3. Разминка:

Цель: обеспечить общую функциональную готовность организма детей к активной мышечной деятельности в основной части занятия.

Задачи:

Предметные: знать правила игры «Броуновское движение», как выполнять общеразвивающие упражнения с мячом.

Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений;

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей.

Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, уметь показать их, играть в подвижную игру «Броуновское движение с футбольным мячом».

Методы: словесный, наглядный, игровой, строго-регламентированный.

Формы организации деятельности учащихся: фронтальный

Методы мотивирования учебной активности учащихся: похвала, поощрение.

Методы контроля: текущий, измерение морфофункциональных показателей.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Измерить ЧСС. - С чего мы всегда начинаем наши занятия? - Какой инвентарь нам лучше всего подойдет для этого? <i>Создаю ситуацию открытия нового знания.</i>	Ученики измеряют по команде ЧСС. Отвечают. Отмечают необходимость выполнения упражнений, направленных на разогревание организма и подготовку его к основной части занятия. Выбирают футбольные мячи.	3мин	За 6 сек., добавить ноль; обратить внимание на результаты измерения ЧСС.

- Выполняя упражнения с футбольным мячом какое физическое качество мы с вами развиваем? (Ловкость) Предлагаю с играть в подвижную игру «Броуновское движение с ведением футбольного мяча». Объясняю условия игры. Предлагаю варианты заданий: а) по сигналу остановить мяч подошвой стопы, коленом; б) выполняя ведение мяча – мешать своему партнеру, выбивая мяч. Даю команду остановиться, рассредоточиться на площадке. ОРУ с футбольными мячами.	Отвечают на поставленный вопрос. Слушают, выполняют предложенные задания. Свободно распределяются на площадке.		При затруднении с ответом оказать помощь опираясь на жизненные ситуации. Следить за перемещением детей, давать советы как держать голову при выполнении ведения мяча. Поощряю отличившихся, поддерживаю тех, у кого движение получается неуверенно. Разместить детей так, чтобы они не мешали выполнять упражнения друг другу.
1. и.п.-о.с.; передача мяча из руки в руку вокруг головы в одну сторону, затем в другую.	Выполняют упражнения и контролируют свои действия ориентируясь на показ движений учителя.	6-8 раз	Не сутулиться. Голову держать прямо.
2.и.п.-о.с.; передача мяча из руки в руку вокруг туловища в одну сторону, затем в другую		6-8раз	Туловище держать прямо, обращать внимание на работу рук; не ронять мяч.
3.и.п.-о.с.; по очереди поднимая ноги, согнутые в коленях, перекладывая мяч из одной руки в другую под ногами.		6-8раз	Спину держать прямо, ногу согнутую в колене поднимать выше.

4.и.п.- туловище наклонено вперед, ноги в широкой стойке. Катать мяч вокруг ног «восьмеркой».		6-8раз	Ноги в широкой стойке, в коленях прямые.
5.и.п.-о.с.; мяч перед учащимися. Подскоки на одной ноге, поочередным касанием стопой мяча		8-10 раз	Наступать на мяч передней частью стопы.
«Школа мяча» - упражнения для формирования умения контролировать мяча. Приложение №1 – видеофрагмент.	Внимательно смотрят на показ учителем упражнений, повторяют движения с мячом.	1 мин 30сек.	Обратить внимание на правильность выполнения движений с мячом.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель: Создать условия для активного восприятия учащимися знаний и формирования умений и действий игры в футбол.

Цель учащихся – овладеть терминологией основных элементов игры в футбол: передвижения, ведение мяча, обманные движения.

Задачи:

Предметные: знать технику ведения футбольного мяча, обманных движений – убиравание мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема);

Коммуникативные: сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, обеспечивают бесконфликтную совместную работу;

Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

Познавательные: выполнять ведение мяча, обманные движения при игровых единоборствах, упражнения на горизонтальной координационной лестнице, играть в мини-футбол;

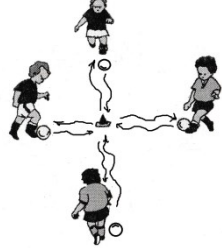
Формы организации деятельности учащихся: фронтальная, поточная, групповая, парная.

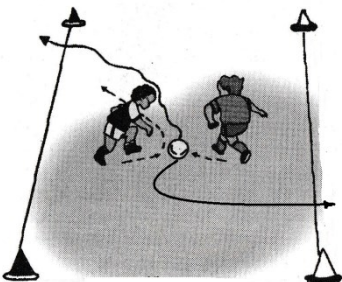
Методы организации деятельности учащихся: словесные, наглядные, строго-регламентированного действия, игровой.

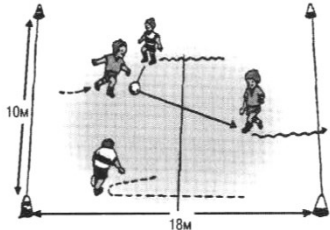
Методы мотивирования учебной активности учащихся: похвала, поощрение.

Виды контроля: текущий, измерение морфофункциональных показателей.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
----------------------	-----------------------	-----------	-----

1.Задаю вопрос о том: - Какие впечатления у детей остались от игры «Броуновское движение»? - На сколько уверено получалось выполнять задания, избегать столкновения с товарищами во время ведения мяча? - На что по вашему мнению нужно уделить значительное внимание на сегодняшнем занятии?	Делятся своими впечатлениями, отмечают неуверенность своих действий с мячом. Предлагают повторить ведение мяча, довести до уверенного исполнения обманные движения – уби́рание мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема); окончательно формулируют основную цель занятия.	1 мин	В случае сомнений со стороны учащихся, помочь сформулировать окончательную цель занятия.
2.Предлагаю учащимся распределиться по следующей схеме расположения:  Выполнять ведение мяча в направлении конуса, перед ним сделать резкий разворот на 180⁰, уби́рая мяч внутренней частью подъема или внешней стороной стопы, вернуться назад ведя мяч.	Дети расходятся по предложенным местам. Выполняют упражнение, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания.	5 мин	Выполняя ведение мяча касаться его на каждый шаг. Отметить тех у кого хорошо получается, подбодрить неуверенно выполняющих задание. 

3. Для закрепления выполнения обманных движений провожу игровое упражнение с единоборством 1х1. Группа разделена на две команды (на одной надеты жилеты). <i>Создание проблемной ситуации.</i> По сигналу от каждой команды на площадку выбегают по одному игроку, стремящиеся завладеть мячом. Задача провести мяч без удара, исполняя обманные движения и ведение в одни из широких ворот, установленных из конусов. Ставлю перед детьми задачу: - «Перед Вами двое ворот из широко стоящих конусов. Вы, соревнуясь со своим оппонентом должны провести мяч без удара в одни из двух ворот». <i>Содействие развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, взаимооценки.</i> - Добились ли поставленной цели выполняя это упражнение? - Где Вы сможете использовать полученные знания и умения?	По сигналу выбегают на площадку, стремясь обыграть оппонента и завести мяч в одни из двух ворот, используя ведение мяча и обманные движения. Проговаривают критерии оценки, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения.	5 мин 2 мин.	Похвалить детей, которые демонстрируют творческий подход к выполнению задания. Задать вопросы к тем, кто не проявил гибкость мышления во время выполнения задания. «Почему так поступил?», «Была ли возможность сделать все это иначе?»  При затруднении оказать помощь в оценивании занимающимися своей деятельности.
--	--	----------------------------	--

4. Упражнения на горизонтальной координационной лестнице направленные на развитие функциональных качеств. Измерить ЧСС.	Строятся в колонну по одному Измеряют ЧСС		За 6 сек.
Объясняю, показываю степ-шаги на горизонтальной координационной лестнице	Выполняют упражнение, обсуждают ошибки, исправляют их.	4 раза	 Обратить внимание на правильность выполнения движений на лестнице.
5. <i>Обобщение и систематизация знаний и способов действий.</i> Двусторонняя игра в мини-футбол 2х2 с широко расставленными воротами в виде конусов. В течение 1 минуты пара игроков играет против другой пары. Гол считается, когда нападающий провел без удара мяч за линию ворот.	Играют, меняются на площадке по сигналу учителя. Дети, ожидающие своего выхода на площадку, выполняют индивидуальные задания с мячом.	10 мин.	

3. Заключительная часть

3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление

Цель: создать условия для постепенного снижения двигательной нагрузки, восстановления физического и психологического состояния организма учащихся.

Задачи:

Предметные: знать технику жонглирования мячом

Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, сохранять рабочие отношения;

Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: выполнять жонглирование мячом, измерять ЧСС.

Форма организации деятельности учащихся: фронтальная.

Методы организации деятельности учащихся: игровой, словесный.

Методы мотивирования учебной активности учащихся: похвала, поощрение. Виды контроля: текущий.			
Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Провожу игровое упражнение малой интенсивности: - Кто из Вас сможет выполнить жонглирование мячом бедром и стопой? Победителем будет тот, кто сделает это большее количество раз.	Слушают, играют.	5 мин	Следить за выполнением условий игрового упражнения детьми. Отметить лучших.
3.2. Подведение итогов занятия Цель учителя: формировать у учащихся способность к рефлексии выполнения учебной цели занятия, Цель учащихся – оценить свою деятельность на занятии. Задачи: Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, проявлять уважение, интерес и внимание к собеседнику, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами; Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; Познавательные: уметь объяснять и выполнять самоконтроль (рефлексию) своей деятельности на занятии. Формы организации деятельности учащихся: фронтальная. Методы организации деятельности учащихся: беседа Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение. Виды контроля: опрос; измерение морфофункциональных показателей.			
Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Создание условий для осмысления проделанной работы на занятии, формирования самооценки. - Какая была цель нашего занятия? - Чему Вы научились на занятии? - Что особенно	Слушают, отвечают. Анализируют свою деятельность, высказывают свое мнение.	2мин	Помочь если у детей возникают трудности с рефлексией своей деятельности.

понравилось на занятии?			За 6 сек.
Измерить ЧСС	Измеряют ЧСС		
3.3 Задание на дом. Цель: побудить детей к потребности в познавательной деятельности в области физической культуры и спорта, занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время.			
Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Даю домашнее задание. - Выполнить упражнения «Школа мяча»	Слушают. Задают вопросы.	1 мин	

3.3. Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Таблица 6

Календарно-тематическое планирование младшей группы (7-10лет)

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт.
1. Техника передвижений				
1	1.1. Бег (2 часа) Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.	1	1.09	
2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	1	8.09	
3	1.2. Прыжки (2 часа) Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1	15.09	
4	Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	1	22.09	
5	1.3. Остановки (3 часа).	1	29.09	
6	Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком.	1	06.10	
7	Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	1	13.10	

8	1.4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (2 часа) Бег, остановка, поворот на 180*-ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	1	20.10	
9		1	10.11	
2.Техника владения мячом				
10	2.1. Техника и обучение технике владения мячом (4 часа) Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	1	17.11	
11		1	24.11	
12		1	01.12	
13		1	08.12	
14	2.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема (2 часа) Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	1	15.12	
15		1	22.12	
16	2.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (2 часа) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	1	29.12	
17		1	12.01	
18	2.4. Остановка катящегося мяча подошвой (2 часа) Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча.	1	19.01	
19		1	26.01	

20	2.5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема (2 часа) Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	1	02.02	
21		1	09.02	
22	2.6. Выбивание мяча ударом ногой (2 часа) Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке	1	16.02	
23		1	02.03	
24	2.7. Ловля катящегося мяча вратарем (1 час) Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.	1	09.03	
25	2.8. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа) Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения.	1	16.03	
26		1	30.03	
3.«Тактические действия в футболе»				
27	3.1. Тактика игры (2 часа) Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	1	6.04	
28		1	13.04	
29	3.2. Индивидуальные тактические действия (2 часа) Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	1	20.04	
30		1	27.04	

31	3.3. Групповые тактические действия (2 часа) Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	1	4.05	
32		1	11.05	
33	3.4. Игра по правилам (2 часа) Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	1	18.05	
34		1	25.05	

Таблица 7

Календарно-тематическое планирование старшей группы (10-14 лет)

№ за ня ти я	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттес тации (кон троля) по разд елам , тема м	Дата проведени я
			теор ия	практ ика		
	Теоретическая подготовка	3	3		бесе да	
1	Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	1			
2	Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1			
3	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1			
	Общая физическая подготовка	4		4	диаг ност ика	

4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом Упражнения с футбольным мячом на координацию	1		1		
5	Челночный бег 3х10 м Бег на 10-15 м. из различных положений	1		1		
6	Бег с различными способами передвижения Эстафеты с элементами акробатики	1		1		
7	Подвижные игры и эстафеты с мячом Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1		
	Специальная физическая подготовка	5		5	диагностика	
8	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами Специальные беговые упражнения	1		1		
9	Бег с различными способами передвижения Прыжки с разбега вверх	1		1		
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча) Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1		
11	Комплексы упражнений на быстроту ног с фишками Комплексы упражнений на быстроту ног с координационной лестницей	1		1		
12	Эстафета с футбольным мячом Подвижная игра с элементами футбола	1		1		
	Техническая подготовка	12		12	диагностика	

13	Ведение мяча внутренней стороной подъема левой ноги Ведение мяча внутренней стороной подъема правой ноги	1		1		
14	Отработка ведения мяча внутренней стороной подъема левой и правой ноги Передвижение левым, правым боком с ведением мяча внутренней стороной подъема ноги	1		1		
15	Подвижная игра «Собачка» Эстафета с элементами футбола Попеременное ведение мяча	1		1		
16	Ведение мяча ударами Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1		1		
17	Ведение мяча внешней частью подъема Ведение мяча внешней частью подъема	1		1		
18	Ведение мяча средней частью подъема стопы Ведение мяча средней частью подъема стопы	1		1		
19	Ведение мяча внутренней частью подъема стопы Ведение мяча внутренней частью подъема стопы	1		1		
20	Ведение мяча внутренней стороной стопы Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы	1		1		
21	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1		1		
22	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы	1		1		

23	Остановка мяча внутренней стороной стопы Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		
24	Остановка мяча подошвой Остановка мяча подошвой	1		1		
	Тактическая подготовка	3		3	диаг ност ика	
25	Индивидуальные действия без мяча в нападении	1		1		
26	Групповые действия в нападении	1		1		
27	Индивидуальные действия в защите Групповые действия в защите	1		1		
	Учебные игры и соревнования	5		5	соре внов ания	
28	Учебная игра 3х3	1		1		
29	Учебная игра 4х4	1		1		
30	Учебная игра 5х5	1		1		
31	Организация и участие в соревнованиях	1		1		
32	Организация и участие в соревнованиях	1		1		
	Контрольные и итоговое занятия	3		3	атте стац ия	
	Подготовка к промежуточной аттестации Выполнение контрольно- тестовых упражнений	1		1		
	Подведение итогов	1	1			
	ИТОГО	34	4	30		

Приложение 4

3.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Таблица 8

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией

Приложение 5

3.5. План воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Наименование мероприятия	Цель	Сроки	Место проведения
1.	День открытых дверей	Комплектование	Сентябрь	Спортзал Школьный стадион
2.	Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию спортивной направленности	Изучение уровня развития воспитанников	Октябрь	Спортзал Школьный стадион
3.	Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников, посещавших спортивные секции ранее)	Индивидуальное развитие	Ноябрь	Спортзал Школьный стадион
4.	Экскурсия команды на стадион с. Зеленогорское	Сдружить коллектив	Декабрь	Стадион с. Зеленогорское
5.	Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации	Помощь в адаптации	Январь	Спортзал Школьный стадион
6.	Разучивание спортивной песни	Развитие творческих способностей	Февраль	Спортзал
7.	Мониторинг по удовлетворённости	Беседа «По душам»	Март	Спортзал
8.	Поздравление к женскому дню 8 марта	Воспитание любви к матери	Март	Спортзал
9.	Подготовка к соревнованиям.	Выяснить моральноволевую подготовку	Апрель	Спортзал Школьный стадион
10.	Участие в соревнованиях	Проверка знаний в экстремальных условиях	Май	Спортзал Школьный стадион