

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИРНОВСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
физкультурно-спортивного цикла
Приказ №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР
 С.Б. Усов
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
 Н.Д. Якушев
Приказ от «01» сентября 2023 г.
№275



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: спортивный
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Составитель: Зубков Александр Николаевич
педагог дополнительного образования,

с. Мирновка, 2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного объединения «ФУТБОЛ» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

-Уставом Муниципального образовательного учреждения «Мирновская школа» Джанкойского района Республики Крым;

-Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном общеобразовательном учреждении «Мирновская школа», утвержденное приказом директора от 01.09.2023г. №275

Программа « ФУТБОЛ» является модифицированной.

Направленность (профиль) программы- физкультурно- спортивная

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизной и отличительной особенностью программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Адресат программы – данная программа рассчитана на обучающихся 12-16 лет, желающих развивать спортивное направление, имеющие интерес к изучению спорта - футбол

Возрастные особенности: 12-16лет

Объем и срок освоения программы – 1 год обучения, в объеме - 72 часа

Уровень программы – ознакомительный (стартовый)

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса - наполняемость группы - 20 человек. Занятия проводятся на базе школьного спортивного зала, футбольного поля.

Формы организации образовательной деятельности. Одно из главных условий успеха обучения и развития творчества обучающихся – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Основной формой работы являются учебные занятия.

Виды занятий: занятия – вариации; тренировки. соревнования.

Режим занятий - 1 занятия в неделю по 2 часа, продолжительность академического часа - 45 мин, общее количество часов за год - 72часов.

1.2. Цель и задачи программы

1. **Цель программы** – закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;

5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч.футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в муниципальных соревнованиях школьников.

Задачи:

Обучающие: технические и тактические умения юного футболиста, взаимодействия и действия игроков.

Развивающие: техника владения мячом, совершенствование физических данных учащихся

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма, ответственности перед командой.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в двусторонних играх, муниципальных и региональных соревнованиях по футболу.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

В результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплочённости коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личных достижений учащихся.

Формы проведения воспитательных мероприятий: игры и соревнования.

1.4. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Стартовый уровень

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Форма аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	

2.	Вводное занятие.Инструктаж технике безопасности.	1	1	-	тест
3.	Техническая подготовка	22	8	14	зачет
4.	Тактическая подготовка	18	6	12	тест
5.	Общая физическая подготовка	8	3	5	
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6	зачет
7.	Игровая подготовка	6	2	4	
8	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	тест
9.	Соревнования	2	-	2	
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	зачет
	ИТОГО:	72	26	44	

Содержание

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. 1ч

Теоретические занятия. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. 1ч

Практические занятия. Проведение инструктажа по ТБ. 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 мини-футболу и их предупреждение.

3. Техническая подготовка. 22ч

Практические занятия.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и

рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность : в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево , захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо , этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед , увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом , - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде .

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча , выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом , на определенные действия с мячом. Обор в подкате –выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону

низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря ,
Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4. Тактическая подготовка.18ч

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты . Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой

обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

5. Общая физическая подготовка. 8ч

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине.

Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекачивания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.

Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки.

Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине.

Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове.

Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

6. Специальная физическая подготовка. 10ч

Практические занятия. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка 2ч

Практические занятия. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол.

8. Инструкторская и судейская практика. 2ч

Практические занятия. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

9. Соревнования 2ч

Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. 2ч

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой.

Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат. Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

У обучающегося будут сформированы умения:

- овладевать техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств

- (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 Обучающиеся получают возможность для формирования знаний:
- узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
 - узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
 - узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
 - сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
 - сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Предметные универсальные учебные действия:

- уметь выполнять простые передачи мяча на месте и в движении
- знать способы ударов по мячу при передачах и ударах по воротам
- уметь технически и тактически обработать мяч.

Метапредметные универсальные действия

Регулятивные:

- умение последовательно выстраивать порядок действий при выполнении задания.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные:

- умение анализировать выполненное задание;
- умение работать по таблицам и схемам с помощью педагога.

Коммуникативные:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- умение вступать в контакт со взрослыми и сверстниками в процессе творческой деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- основные способы размещения и передвижения игроков в поле;
- знать и уметь использовать в игре индивидуальные и групповые действия игроков;

Обучающиеся должны уметь: ;

- правильно распределять физические данные на протяжении всего матча.
- правильно определять границы зоны действия игроков линии обороны, полузащиты и нападения;
- анализировать по ходу игры выбор тактики \ от защиты или прессинг\;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Данная программа реализуется в течение одного учебного года (стартовый уровень): **36** недель (I полугодие составляет -18 недель и II полугодие –18 недель), рассчитана на 36 часов Периодичность занятий: 1 занятие в неделю по 1 часу (один академический час – 45 мин.). Количество обучающихся в группе – 20 человек

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год обучения	с 01 сентября	31 мая	36	дней 36	72	1 раз в неделю по 2 часа
Продолжительность каникул				30.12.2023г.-08.01.2024г.		

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы имеются следующие материально-технические условия:

Материально-техническое оснащение кабинета:

- спортивный зал; мячи, секундомер, фишки, стойки.
- спортплощадка и футбольное поле.

Методическое обеспечение:

- Интернет-ресурсы,
- наглядные пособия,
- информационно-коммуникативные средства,
- плакаты,
- раздаточный материал

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит педагог дополнительного образования детей Зубков А.Н.

Методы обучения:

Показ- рассказ о способах выполнения двигательного действия.

Тренировка. Двухсторонняя игра, соревнования.

Формы занятий:

учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

2.3. Формы проверки ожидаемых результатов (аттестация). анной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме проведения двусторонних игр.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце I полугодия (декабрь) на итоговом занятии в форме сдачи нормативов

Итоговая аттестация осуществляется в конце II полугодия (май) в форме техники владения мячом в игре.

Литература

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.

Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.

РАЗДЕЛ 3. Приложения

1. **Оценочные материалы** составляют беседу по изученным темам и выставку творческих работ (Приложение № 1);
2. **Методические материалы** (Приложение №2);
3. **Календарно-тематическое планирование** (Приложение №3);
4. **Лист корректировки** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Природа в рисунках» (Приложение №4);
5. **План воспитательной работы** (Приложение №5);

Приложение № 1

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Оценочные материалы

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Приложение №2

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

Тема: Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра

Задачи:

1. Закрепить технику передач мяча внутренней стороной стопы в движении.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий
 Проверить готовность учащихся к занятиям
Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть	2мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
I	Подготовительная часть	20 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	20 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	30 мин	
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	10 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	4 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	4 мин	В парах
	Передачи в тройках	2 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	5 раз	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Длинная передача	5 мин	На грудь, бедро, внутренней стороной стопы Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.
	Игровое упражнение 7х7	30мин	2-3 касания
III	Заключительная часть	6мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	4мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	2 мин	

План-конспект № 2

Тема: Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.

Задачи:

1. Закрепить технику отбора мяча в движении.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
---------------	------------	-----------	--------------------------------------

	Вводная часть	2мин	
	Объяснение задач занятия	5 мин	
I	Подготовительная часть	25мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	25 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	30мин	
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	10мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	5мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	5мин	В парах
	Передачи в тройках	3 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	2 раз	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Длинная передача	2 мин	На грудь, бедро, внутренней стороной стопы Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.
	Игровое упражнение 7х7	3мин	2-3 касания
III	Заключительная часть	10 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	5мин	

Приложение №3

Календарно-тематическое планирование

	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Примечание (корректировка)	Форма аттестации/контроля
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие.Инструктаж по Т.Б.	1				тест
2.	Втягивающая тренировка,специальные упражнения	1				
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1				
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение	1				

	упражнения «квадрат».					
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1				
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1				
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1				
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1				
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1				
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1				
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1				
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1				
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1				
14.	Подвижные игры.	1				
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1				
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1				
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1				
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1				
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1				
20.	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1				
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1				
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование	1				

	технических приемов.					
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1				
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1				
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1				
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1				
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1				
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1				
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1				
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1				
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1				
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1				
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1				
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1				
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1				
36.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1				
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1				
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1				
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из	1				

	различных положений.					
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1				
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1				
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1				
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1				
44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1				
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1				
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1				
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1				
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1				
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1				
50.	Товарищеская игра .	1				
51.	Обучение финтам, салки вокруг квадрате.	1				
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1				
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1				
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1				
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1				
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1				
57.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1				

58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1				
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1				
60.	Игра на опережение, старты положений.	1				
61.	Общеразвивающие упражнения силовая подготовка.	1				
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1				
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1				
64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1				
65.	Прием мяча различными частями тела.	1				
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1				
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1				
68.	Двусторонняя учебная игра.	1				
69.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1				
70.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1				
71.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1				
72.	Двусторонняя учебная игра	1				

Приложение № 4

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
творческого объединения «Футбол»**

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим
------	-----------------------	------	---------------------------

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.
- профилактика правонарушений и преступлений в подростковой среде;

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1	День знаний. День открытых дверей	1 сентября
2	Беседа «День Флага Республики Крым».	сентябрь
3	Участие в спортивных конкурсах различного уровня	В течение года
4	Соревнования по футболу «Президентские состязания»	
6	Беседа: «ВФСК (ГТО)-странички истории.	
7	Беседа «Россия и мы», посвященная Дню народного единства.	ноябрь
8	Приготовление открыток, писем, подарков военным СВО	декабрь
9	Спортивные соревнования , посвященные Дню защитника Отечества.	февраль
10	Принятие участие в сдаче контрольных нормативов ГТО	февраль
11	Соревнование по футболу	
12	Разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивную тематику	март
13	Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья	07 апреля
14	День Республики Крым	20 января
15	Экологические субботники, озеленение территории	апрель-май
18	Приготовление открыток, писем, подарков военным СВО	Апрель-май
19	Беседа «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	май
20	Мероприятие «Праздник детства»	1 июня

