

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕТЛОВСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МОУ «Светловская школа»
протокол №13 от 24.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Светловская школа»
В.Н. Никончик
Приказ №13 от 24.08. 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Составитель: Дубняк Наталья Валерьевна,
педагог дополнительного образования

с. Светлое
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа дополнительного общеобразовательного образования «Футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 1–11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В дополнительной программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футболе, развитию физических способностей.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- 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);

- 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»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных

организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Устав МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СВЕТЛОВСКАЯ ШКОЛА» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ.

Направленность данной программы "Футбол"—физкультурно-спортивная и предназначена для углубленного изучения раздела "Футбол" образовательной программы.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры футбол во внеурочное время.

Адресат программы:

Возраст учащихся - 7-17 лет, для детей проявляющих интерес к спорту. **Состав групп**- разновозрастной. Психологический климат в группах позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Объем и сроки освоения Программы:

На реализацию учебного материала отводится 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Уровень программы-базовый.

Форма обучения-очная, сетевая.

Условия приема детей: в ШСК принимают все желающие на основании заявления родителей (законных представителей), допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость в группе-18-25 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Психологический климат в группе позволяет каждому раскрыть свои способности.

Формы работы:

- теоретические занятия;
- семинары;
- просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов;
- изучение художественной и специальной литературы;
- практические занятия по допризывной физической подготовке, подготовка к сдаче норм ГТО;
- встречи с участниками событий и экспертами;
- практические занятия по спортивному ориентированию;
- туристические походы (полевые выходы) и экскурсии;
- участие в муниципальных соревнованиях;

Форма занятий. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у

обучающих основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Все занятия должны носить воспитывающий характер.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка мини-футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающим в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая **материал для занятий**, должен обязательно включать в занятия:

- упражнения;
- приёмы;
- техники и тактики игры;
- из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по мини-футболу обучающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Целью программы являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основными **задачами** являются:

Образовательные:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Регулятивные:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодей- ствия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные:

- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Производить поиск информации;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, анализировать и оценивать достоверность информации;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- Выявлять причины и следствия простых явлений.

Коммуникативные:

- Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы Футбол – наиболее популярная и массовая игра у детей. Он помогает воспитывать такие морально-волевые качества как целе устремленность и дисциплинированность, выдержку и самообладание, коллективизм, а также развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания детей. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера

педагогических воздействий.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	2	2	-	Беседа, опрос
2	Общефизическая подготовка	10	5	5	Контрольные тесты
3	Специальная подготовка	10	6	4	Промежуточно е тестирование
4	Техническая подготовка	16	8	8	Тренировочные и товарищеские игры
5	Тактика игры	10	4	6	Контрольные тесты Тренировочные и товарищеские игры
6	Учебные игры	10	3	7	Тренировочные и товарищеские игры
7	Организация и проведение спортивных мероприятий	8	3	5	Соревнования
8	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
	Всего	68	31	37	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения (2 ч)

История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Формы контроля: Беседа, опрос.

2. Общефизическая подготовка (10 ч)

Теория (5 ч) Передвижения и остановки Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки), Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Практическая часть (5 ч) практические занятия.

Форма контроля: Контрольные тесты.

3. Специальная подготовка (10 ч)

Теория (6 ч) Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Практическая часть (4 ч) практические занятия

Форма контроля: Промежуточное тестирование.

4. Техническая подготовка (16 ч)

Теория (8 ч) Отбор мяча Выбивание мяча ударом ногой. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Практическая часть (8 ч) практические занятия

Форма контроля: Тренировочные и товарищеские игры

5. Тактика игры (10 ч)

Теория (6 ч) Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. Тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

Практическая часть (8 ч) практические занятия

Форма контроля: Контрольные тесты Тренировочные и товарищеские игры

6. Учебные игры (10 ч)

Теория (3 ч) Игра вратаря Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Практическая часть (7 ч) практические занятия

Форма контроля: Тренировочные и товарищеские игры

7. Организация и проведение спортивных мероприятий (8 ч)

Теория (3 ч) Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Практическая часть (5 ч) практические занятия

Форма контроля: Соревнования

8. Итоговое занятие (2 ч) Презентация полученных умений, знаний и навыков. Итоговое мероприятие.

Форма контроля: итоговое тестирование

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Календарный учебный график

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного года – 24 мая

Начало учебных занятий: с 01 сентября, с 01 по 15 сентября осуществляется комплектование групп.

Первое полугодие – с 01 сентября по 31 декабря

Второе полугодие – с 08 января по 24 мая

Продолжительность учебного года – 34 недель.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющим высшее образование, обладающим профессиональными знаниями в данной области.

Материально-техническое обеспечение

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота				5.5
				11.5
				9.3
Скоростно-силовые качества				140
				360
				14

Выносливость		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота			2.9	2.8
			2.6	2.4
			5.1	4.9
			4.6	4.5
Скоростно-силовые качества			1.85	1.90
			6.00	6.20
			10	12
		16	18	20
Сила		6	7	8
Техническое мастерство		50%	45%	40%
		25	27	30
		6.8	6.7	6.6
		11	12	13

Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке*. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Информационное обеспечение:

Аудиозаписи на флеш картах, видеозаписи, презентации, фотоматериалы, интернет – источники.

Методическое обеспечение рабочей программы:

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по футболу. Методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному

образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Способы проверки умений и навыков:

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Формы подведения итогов

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство района, Республики Крым;
- контрольные тесты и норматив

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
3. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
4. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
5. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
6. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
7. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
8. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
9. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
10. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
13. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 6 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

2.1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3. Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя все занимающиеся должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

№ п/п	Дата проведения		Кол- во часов	Название темы занятия	Форма аттестации/ контроля	Примечани е (корректир овка)
	План	Факт				
1			1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.		
2				Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.		
3				Отбивание мяча кулаком в прыжке.		
4				Ловля мяча в падении (без фазы полёта).		
5				Тактика свободного нападения.		
6				Позиционные нападения без изменения позиций.		
7				Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		
8				Индивидуальные, групповые и командные.		
9				Тактические действия в нападении и защите.		
10				Двусторонняя учебная игра.		
11				Тактика свободного нападения.		
12				Удары по летящему мячу боковой частью лба.		
13				Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.		
14				Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.		
15				Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
16				Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		
17				Остановка мяча грудью.		
18				Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.		
19				Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).		
20				Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
21				Правила игры.		
22				Ведение мяча правой и левой ногой, остановка мяча.		

23				Передача мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу.		
24				Передача мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу.		
25				Игра вратаря. Пенальти, штрафные удары на результат. Игра.		
26				Взаимодействие в парах, тройках. Игра.		
27				Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		
28				Обводка с помощью обманных движений (финтов).		
29				Выбивание мяча ударом ногой.		
30				Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		
31				Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		
32				Ловля катящегося мяча.		
33				Ловля мяча, летящего навстречу.		
34				Ловля мяча сверху в прыжке.		

№ п/п	Дата проведения		Кол- во часов	Название темы занятия	Форма аттестации/ контроля	Примечани е (корректир овка)
	План	Факт				
1			1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.		
2				Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.		
3				Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		
4				Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)		
5				Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		
6				Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		
7				Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
8				Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком		
9				Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
10				Удары по летящему мячу серединой подъема.		
11				Удары по летящему мячу серединой лба.		
12				Удары по летящему мячу боковой частью лба.		
13				Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.		
14				Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.		
15				Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
16				Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		
17				Остановка мяча грудью.		
18				Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.		
19				Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без		

				сопротивления защитника).		
20				Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
21				Правила игры.		
22				Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.		
23				Игры, развивающие физические способности.		
24				Передача мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу.		
25				Игра вратаря. Пенальти, штрафные удары на результат. Игра.		
26				Взаимодействие в парах, тройках. Игра.		
27				Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		
28				Обводка с помощью обманных движений (финтов).		
29				Выбивание мяча ударом ногой.		
30				Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		
31				Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		
32				Ловля катящегося мяча.		
33				Ловля мяча, летящего навстречу.		
34				Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		

Календарный план спортивных мероприятий

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный за проведение
Внутришкольные соревнования				
1.	Осенний и весенний кроссы (5- 10 классы)	Сентябрь – Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
2.	Мини-футбол (5-10 классы)	Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
3.	"Президентские состязания" (1-10 классы)	Март, Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
4.	«Веселые старты» (1- 4 классы)	Раз в четверть	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
5.	«Веселые старты» (3- 4 классы)	Декабрь	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
6.	Зимний фестиваль ВФСК ГТО	Январь, Февраль	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
7.	«Президентские игры» (5- 10 классы)	Март, Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
8.	Олимпиада (теория) (8-10 классы)	Октябрь	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
9.	Футбол (5-10 классы)	Сентябрь – Апрель	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
10.	Волейбол «Серебряный мяч» (девушки)	Февраль-Март	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
11.	Волейбол «Серебряный мяч» (юноши)	Февраль-Март	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
12.	Мини-баскетбол (5-7 классы)	Февраль	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
13.	Пионербол (5-7 классы)	Март	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
14.	Мини-футбол (5 – 10 классы)	Октябрь	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
15.	«Кожаный мяч» (5-10 классы)	Октябрь, Ноябрь, Март	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
16.	Легкая атлетика (1-10 классы)	Апрель	Спортивный зал	Учитель физкультуры, совет ШСК
17.	«День здоровья» (1-10 классы)	Май	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК
18.	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Февраль	Спортивная площадка	Учитель физкультуры, совет ШСК

Лист корректировки.

Лист корректировки рабочей программы школьного спортивного клуба «Футбол»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

План-конспект воспитательного мероприятия

Тема: "Игра-соревнование по футболу", посвященный здоровью

Цель: создать условия для пропаганды здорового образа жизни.

Задачи:

- привлечение воспитанников к регулярным занятиям спортом;
- способствовать развитию физических качеств: быстроты, координации, ловкости;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, товарищества.

Ход мероприятия

Организационный момент

Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка воспитанников. Педагоги проводят построение. Проверяют готовность воспитанников к игре. Озвучивают цель игры. Создают эмоциональный настрой перед игрой.

Актуализация знаний

Выполнение строевых команд. Воспитатель дает команды: «Нале – во!», «Напра – во!», «Кру – гом!».

Далее команды с прыжком «Нале – во!», «Напра – во!», «Кру – гом!».

Разминка

Ходьба на носках, руки за головой, ходьба на пятках, руки в сторону, ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе.

Бег: равномерный, спиной вперед, приставными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед.

Ходьба, восстановление дыхания.

Наклоны головы, упражнения на верхний плечевой пояс.

Упражнения на локтевой сустав, на кисти рук.

Наклоны туловища, приседания, прыжки.

Восстановление дыхания.

Построение команд и приветствие

Команды участницы выстраиваются на стадионе в 2 шеренги под звуки спортивного марша.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения *Первое правило* здорового образа жизни - это активная деятельность.

Любое движение – это расход энергии. Физические упражнения должны быть систематическими 1 час в день 7 раз в неделю. Систематические упражнения: укрепляют здоровье, способствуют всестороннему физическому совершенствованию, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение. Заведите себе привычку после школы играть в футбол или утром бегать, девушкам хорошо по утрам и вечерам прыгать через скакалку.

- Сегодня мы как раз собрались с вами на этом стадионе, чтобы сыграть в футбол.

Правила нашего футбольного матча

Футбольный матч будет состоять из двух таймов длительностью по 10 минут каждый. Между таймами предусмотрен 5 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях.

Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота

соперника.

Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья, или назначается дополнительный тайм по 5 минут. Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти.

Для того чтобы не оказаться в офсайде, игрокам необходимо придерживаться следующих правил:

- запрещается вмешиваться в игру (касание мяча, который ему передали или который коснулся партнёра по команде);
- запрещается мешать сопернику;
- запрещается получать преимущество благодаря своей позиции (касание мяча, который отскакивает от стойки или перекладины ворот или от соперника).

Футбольные правила позволяют полевым игрокам касаться мяча любой частью тела, *кроме рук*. За игру рукой команде назначается штрафной удар или, который выполняет игрок команды соперника.

Желтая и красная карточки представляют собой знаки, который демонстрирует судья игрокам за нарушение правил и неспортивное поведение.

Желтая карточка носит предупредительный характер и дается игроку в следующих случаях:

- за умышленную игру рукой;
- за затяжку времени;
- за срыв атаки;
- за удар до свистка / выход из стенки (штрафной удар);
- за удар после свистка;
- за грубую игру;
- за неспортивное поведение;
- за споры с арбитром;
- за симуляцию;
- за уход или вход в игру без разрешения арбитра.

Красная карточка в футболе демонстрируется судьей за особо грубые нарушения или неспортивное поведение. Игрок, получивший красную карточку, должен покинуть поле до конца матча.

- Итак, мы желаем вам удачи и «Пусть победит сильнейший!».

Приветствие команд

1. Команда «Ну, погоди!»

Девиз:

Максимум спорта, максимум смеха,

Так мы быстрее добьемся успеха!

2. Команда «Форсаж»

Девиз:

Любим скорость, мы — форсаж!

Главный приз сегодня наш!

- Представляем судейскую бригаду, которая состоит из учеников сборной классов.

Выбираем судью.

Соревнование между сборной

По свистку судьи начинается матч.

В перерывах звучит музыка и ребята обсуждают, вырабатывают свои тактические действия. Меняются площадками и продолжают игру.

Заключительная часть

Построение команд. Ходьба по кругу, восстановление дыхания. Подведение итогов. Награждение команд победителей и призеров жетоном. А также награждается лучший игрок встречи, забивший больше мячей.

План-конспект

открытого урока по школьному спортивному клубу "Футбол"

Тема: Футбол

Задачи: 1. Повторить технику выполнения передач и остановки мяча ногой

2. Обучать ведение мяча

3. Развивать скоростно-силовые качества

4. Воспитывать морально-волевые качества

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: ф/л мячи, скамейка, 3-4 стойки, свисток, ворота.

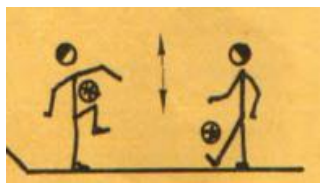
Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	1 Построение, рапорт, сообщение задач урока	1-1,5 мин	Обратить внимание на форму занимающихся
	2 Строевые упражнения. Повороты: «налево», «направо», «кругом».	15-30 сек	Добиться четкого выполнения команд
	3 Ходьба: - обычная - на носках, руки вверх - на пятках, руки на поясе - на внутренней и внешней сторонах стопы, руки в стороны - в присяде - ускоренной	15-20 сек 15-20 сек 15-20 сек 15-20 сек 15-20 сек 15-20 сек	Дистанция 2 шага, темп средний, спина прямая
	4 Бег: - обычный - спиной вперед - галопом, левым и правым боком - с подскоками, вращая руками	3-4 мин 15-20 сек 15-20 сек 15-20 сек	Темп медленный Смотреть через левое плечо Дистанция 2 шага
	5 Ходьба	20-30 сек	темп медленный
	6 Перестроение в 3 шеренги	10-15 сек	
	7 ОРУ без предмета	7-9 мин	
	1) и. п. – основная стойка, руки на	7-8 раз	амплитуда максимальная, темп

	пояс 1 – наклон головы вперед 2 – наклон головы назад 3 – наклон влево 4 – тоже вправо		медленный
	2) и. п. – о. с. правая рука вверх 1 – 2 мах правой 3-4 – тоже левой	7-8 раз	руки прямые, амплитуда максимальная, темп выше среднего
	3) и. п. – о. с. руки на пояс 1 - наклон влево, правая рука вверх 2 - и. п. 3 – наклон вправо, левая рука вверх 4 – и. п.	7-8 раз	спина прямая, наклоны глубокие
	4) и.п. – тоже 1. – наклон к правой ноге 2 – по середине 3 – к левой 4 – и.п.	7-8 раз	темп средний, наклоны максимальные, ноги в коленях не сгибать.
	5) и. п. – о. с. руки на пояс 1. наклон назад, руки вверх 2. наклон вперед, руки вперед 3. присед, руки на пояс 4 - и. п.	7-8 раз	спину держать прямо, темп средний
	6) и. п. – руки перед собой 1- мах правой ногой 2 – и.п. 3-4 – тоже левой	7-8раз	спина прямая, темп средний, ноги в коленях не сгибать
	7) и. п. – о.с., руки на пояс 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – и.п.	7 -8 раз	темп средний
	8) и.п. – тоже 1 – руки к плечам 2 – руки вверх 3 – к плечам 4 – на пояс	7-8раз	темп средний,

	9) и.п. – о.с. руки на пояс 1-2 – прыжки на левой 3-4 – тоже на правой	10-12 раз	темп выше среднего
	10) «На месте шагом марш!»	20 сек.	темп средний
	Построение, деление на 6 групп 1 Круговая тренировка Упражнение №1: Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра Упражнение № 2. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка Упражнение № 3. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами Упражнение № 4. Передача в парах пасом головы Упражнение № 5. Прыжки через скамейку змейкой с последующим повторением задания Упражнение № 6. Ведение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек и пасом партнеру	3-4 мин 3-4 мин 3-4 мин 4-5 мин 3-4 мин 3-4 мин	Темп средний Темп средний Темп высокий Темп средний Прыжки макс. высоты Темп средний
	3 Учебная игра	3-5 мин	в 2-3 касание
	1 Ходьба 2 Упражнения на восстановление дыхания 3 Подведение итогов урока 4 Домашние задание	40-50 сек 15-30 сек 1 мин 30 сек	Темп медленный Интенсивность низкая Выделить лучших Выполнить отжимание

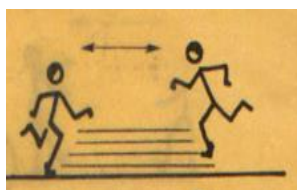
Упражнение № 1

Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра



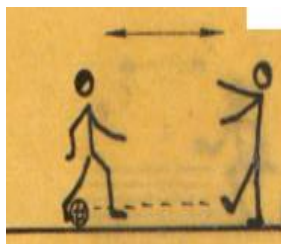
Упражнение №2

Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка



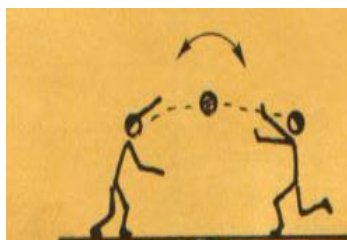
Упражнение № 3

Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами



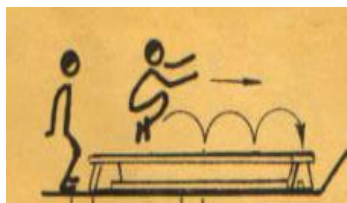
Упражнение № 4

Передача в парах пасом головы



Упражнение № 5

Прыжки через скамейку змейкой с последующим повторением задания



Упражнение № 6

Ведение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек и пасом партнеру

