

## Информационная карта

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Футбол»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | «Футбол» |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Тип программы | Модифицированная |
| Уровень освоения  программы | Стартовый |
| Форма организации образовательного процесса | Групповая |
| Продолжительность  освоения программы | 1 год |
| Возраст обучающихся | 7-17 лет |
| Цель программы | Развитие физических качеств обучающихся и обучение  основным техникам игры в футбол |
| Задачи программы | 1. Предметные задачи:   * обучить основам техники двигательных навыков; * обучить основным техническим приемам игры в футбол; * обучить основам правильного режима дня; * обучить правилам использования спортивного инвентаря.   2. Метапредметные задачи:   * способствовать развитию высоких моральных и волевых   качеств;   * способствовать развитию физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости); * способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям футболом; * укрепить здоровья обучающихся   3. Личностные задачи:   * сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся; * способствовать проявлению лидерских качеств; * воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи; * воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся. |

**Метапредметные результаты:** обретение волевых и морально-нравственных качеств,

умения управлять эмоциями;

* положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;

формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;

* укрепить здоровье обучающихся.

**Личностные результаты: -** формирование культуры здорового образа жизни;

* положительная динамика в развитии лидерских качеств;
* формирование чувств ответственности, поддержки и

взаимопомощи;

- формирование духовно-нравственных качеств,

гражданско-патриотических чувств у обучающихся

## 1.1 Пояснительная записка.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в центре внимания находится дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

«Футбол» (стартовый уровень) (далее - Программа), предназначенной для знакомства детей с игровым видом спорта - футболом, самоопределением в этом виде спорта, творческой самореализацией личности ребенка, укреплением психического и физического здоровья детей на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ).

Футбол - командно-игровой вид спорта, который является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально по­ добранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно он оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Футбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать.

Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм обучающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их па фут­ больные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол- самая популярная командная игра в нашей стране.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

***•*** Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

•Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-Ф3 «О физической культурен спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

•Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

***•*** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

• Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)

• Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

**1.1.1 Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### Актуальность программы.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны. Футбол как вид деятельности является проводником для воспитания патриотических чувств и духовно-нравственного развития подрастающего поколения, так как многие компоненты обучения основаны на данных принципах.

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

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного

образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования. На сегодняшний день формирование культуры здорового образа жизни очень важный момент в становлении личности ребенка, и футбол является одним из инструментов достижения данной задачи. Занятия футболом помогают в формировании режима дня, постоянная физическая активность позволяет держать организм подрастающего поколения в тонусе, что позитивно сказывается в повседневной жизни.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

\* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

\* способствовать осознанию и дифференциации личностно значимых интересов личности;

\* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Содержание и материал данной программы организован по принципу дифференциации и является этапом начальной подготовки.

Ознакомительный уровень подготовки предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

* + 1. **Отличительные особенности** и **новизна Программы** отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

-дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связанно с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

* качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;
* в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные и индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей.

Учитывая специфику дополнительного образования, Программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения. Про­ грамма позволяет заняться футболом с «нуля».

## Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет, реализуется в течение одного года обучения, обеспечивая непрерывность дополнительного образования.

На обучение по данной Программе зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей) и регистрации в Навигаторе дополнительного образования Орловской области.

## Формы обучения

Основная форма обучения - очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, и. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

* + 1. **Особенности организации образовательного процесса** Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Состав групп постоянный, обучающиеся могут быть как разновозрастные (не более 2 лет), так и одного возраста.

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей.

Для дальнейшего совершенствования знаний и навыков по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся могут продолжить обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год *(таблица №1).*

### Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапа (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Количество часов в неделю/год |
| Спортивно-  оздоровительный этап | 1 | 7 | До 30 человек | 3/108 |

**Расписание тренировочных занятий** составляется и утверждается директором по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

* + 1. **Цель Программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

## Задачи Программы:

### Образовательные задачи:

- ознакомление с видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

### Развивающие задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширять спортивный кругозор.

### Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

***Метапредметные задачи:***

***-*** способствовать развитию высоких моральных и волевых качеств;

***-*** способствовать развитию физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям футболом;

- укрепить здоровья обучающихся.

## 1.2. Содержание программы.

**1.1.2.1 Учебный план.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в об­ ласти физической культуры и спорта «Футбол» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью (таблица №2).

### Таблица №2. Учебный план.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования Предметной области/раздел | Всего часов | Теория | Практика | Форма аттестации |
|  | Теоритическая подготовка | 6 | 6 | - | Беседа, опрос |
|  | Физическая подготовка | 52 | - | 52 | мониторинг |
|  | ОФП | 14 | - | 14 | мониторинг |
|  | СФП | 20 | - | 20 | мониторинг |
|  | Подвижные игры | 18 | - | 18 | мониторинг |
|  | Технико-тактическая подготовка | 48 | - | 48 | мониторинг |
|  | Техническая подготовка | 32 | - | 32 |  |
|  | Тактическая подготовка | 16 | - | 16 | мониторинг |
|  | Аттестация, тестирование | 2 | - | 2 | тестирование |
|  | Итого: | 108 | 6 | 102 |  |

### 

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 3 часа в неделю (108 часов в год) на 36 недель в соответствии с уровнем сложности. В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники и тактики и физическая подготовка.

# Содержание учебного плана.

## Содержание предметной области/раздела программы

**«Теоретическая подготовка» - 6 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Краткое содержание** |
| 11. | Возникновение и развитие футбола. | 1 | История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижение российских футболистов на мировой арене. |
| 12. | Требования техники безопасности при занятиях  футболом. | 1 | Правила поведения на улице, спортзале. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях футболом во избежание травм. Соблюдение правил безопасности. |
| 13. | Гигиена, врачебный контроль  и самоконтроль. | 1 | Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям футболом. Понятие о травмах, их при­ чины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию. |
| 14. | Терминология, техника и тактика игры. | 1 | Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства |
| 15. | Правила игры. | 1 | Состав команды. Продолжительность матча. Периоды. Амплуа игроков. Результат игры. Правила мини - футбола. |
| 16. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 1 | Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней. |

## Содержание предметной области/раздела программы «Физическая

**подготовка» - 52 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Краткое содержание*** |
| 21. | Общефизическая подготовка: | 14 | -строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ   * упражнения на развитие силы * упражнения на развитие быстроты * упражнения на развитие гибкости * упражнения на развитие ловкости |
| 22. | Специальная физическая подготовка: | 20 | -упражнения для развития быстроты:   * упражнения для развития скоростно­ силовых качеств * упражнения для развития специальной выносливости * упражнения для развития ловкости. |
| 23. | Подвижные игры и другие виды спорта | 18 | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием,  сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры. |

### Содержание разделов.

*Общефизическая подготовка:*

*- строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ:* команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполни­ тельной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Пере­ строение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами;

*упражнения на развитие силы',* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега;

*- упражнения на развитие быстроты',* повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

*упражнения на развитие гибкости',* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера(пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; акробатические упражнения

*упражнения на развитие ловкости:* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно. *Специальная физическая подготовка:*

Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки.

*- упражнения для развития быстроты:*

* + - 1. для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зри­ тельному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, се­ да, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
      2. упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100- 150м(15- 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей до­ гнать» и т. д.

*-3)* для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замед­ лить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м. 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рыв­ ки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (мало­ го) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - Юм.; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа

«волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

*упражнения для развития специальной выносливости.',* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). К Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, не­ прерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

*- упражнения для развития ловкости:* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом»,

«ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Содержание предметной области/раздела программы**

# «Техническая и тактическая подготовка» - 48 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Краткое содержание*** |
| 31. | Техническая  подготовка: | 32 | Техника передвижений  Техника владения мячом  Техника игры вратаря |
| 32. | Тактическая подготовка: | 16 | Тактика защиты Тактика нападения Тактика вратаря  Учебные игры |

## Содержание разделов/упражнений

### Техническая подготовка:

* + - *техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной п двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

* *удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.
* *удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
* *остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
* *ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
* *обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
* *отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
* *вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.
* *техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах

без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### Тактическая подготовка.

***Тактика нападения***

* + - *индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на фут­ больном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
    - *индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, 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.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, 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, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### Тактика защиты

* + - *индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
    - *групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. ***Тактика вратаря.*** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## Содержание предметной области/раздела программы

## «Аттестация» - 2 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Теоретическая подготовка** | **Кол-во часов** | **Практическая деятельность** | **Кол- во часов** |
| Проведение опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных  программой | **1** | Мониторинг роста показателей по физической и технической подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.). | 1 |

**1.3. Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

* обретение двигательных навыков;
* обретение основных технических приемов игры в футбол;
* обретение умения вести правильный режим (личная гигиена, самоконтроль):
* обретение знаний об использовании спортивного инвентаря.

## Метапредметные результаты:

- обретение волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;

* положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
* формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
* укрепить здоровье обучающихся.

## Личностные результаты:

* формирование культуры здорового образа жизни;
* положительная динамика в развитии лидерских качеств;
  + формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;

- формирование духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотических чувств у обучающихся.

***Способы определения результативности реализации Программы***

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинги индивидуальных особенностей обучающихся, которые отражают уровень:

* физического развития;
* мотивированности;

- информированности и знаний в области теоретических знаний;

* освоение предметной области физическая подготовка;
* освоение предметной области техническая и тактическая подготовка;

-достижение поставленной цели.

***Способы диагностики индивидуальных особенностей:***

* контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;

- мониторинг роста показателей по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки (тестовые мероприятия, контрольные сре­ зы и пр.)

* + проведение опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
  + Проведение тематических соревнований внутри группы и школы между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

## Формы подведения итогов реализации образовательной про­ граммы.

К проведению итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Проведение аттестации проходит в конце учебного года (июнь) в соответствии с календарным годовым графиком образовательного процесса.

**Форма проведения аттестации:**

* + ОФП и СФП, технико-тактическая подготовка - выполнение контрольных упражнений - зачет-незачет;

-теоретическая подготовка - собеседование, опрос (зачет-незачет).

Система контроля и зачетные требования отражены в п.2.2. данной программы.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая

**формы аттестации.**

## Условия реализации программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое и информационное обеспечение реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

***Материально-техническое оснащение программы:***

Спортивный инвентарь:

* + 1. Футбольные мячи (25 штук)
    2. Футбольные мячи малые (10 штук)
    3. Фишки малые (40 штук)
    4. Конусы (10 штук)
    5. Планки для прыжков (8 штук)
    6. Ворота футбольные (2 штуки)
    7. Ворота футбольные переносные (4 штуки)
    8. Сетка для переноса мячей (4 штуки)
    9. Планшет (2 штуки)
    10. Манишки (15 штук)
    11. Координационные лестницы (2 штуки)
    12. Эластичная ленты (4 штуки)

*Информационное обеспечение:*

1. Телевизор (1 штука)
2. Интернет источники
3. Аудио-видео материалы.

***Кадровое обеспечение реализации программы.***

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий соответствующую квалификацию.

***Методическое обеспечение:***схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе, правила игры в футбол, правила судейства в футболе, регламент проведения футбольных турниров различных уровней, положение о соревнованиях по футболу, инструкции по охране труда, журналы и справочники, а также электронные носители.

***Организационно-педагогические условия:*** заявление родителей (законных представителей) на обучение, регистрация в Навигаторе дополнительного образования детей Орловской области, пакет документов в соответствии с положением о приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, проведение установочных родительских собраний в начале года с целью ознакомления с программой, уровнями обучения; сотрудничество с другими образовательными организациями; открытые и показательные занятия.

## Формы аттестации.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирований, срезов, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающий этап реализации программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенции.

Проведение аттестации осуществляется в форме тестирования, бесед, соревнований, мониторинга.

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, викторина, опрос, игры, решение задач

*Текущий контроль* успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

* опрос;
* тестирование;
* выполнение заданий викторины;

- сдача нормативов;

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

* отношение к физическому здоровью;
* социальная активность;
* познавательная активность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аттестация** | **Теоретическая**  **подготовка** | **Физическая под­**  **готовка (ОФП и СФП)** | **Технико­**  **тактическая подготовка** |
| Итоговая аттестация | собеседование | Кросс 200 м (без учета времени) Прыжок в длину с  места | Бег 30 м с ведением мяча (без  /учета времени) |

## Оценочные материалы.

### Оценочные материалы проверки теоретических знаний

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Минимальный**  **уровень знаний** | **Средний**  **уровень знаний** | **Оптимальный**  **уровень знаний** |
| **1** | Требования техники безопасности при занятиях футболом. | Знает правила  безопасности | Может рассказать правила безопасности | Может рассказать правила поведения на улице, в спортзале, о необходимых требованиях правил поведения и норм техники безопасности на занятиях футболом во избежание травм,  о соблюдении  правил безопасности. |
| **2** | Терминология, техника и тактика игры. | Знает некоторые  термины | Знает основные сведения о технике и тактике игры | Знает основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Гигиена, врачебный контроль  и самоконтроль | Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям | Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их  причины и профилактика. | Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие трав­  мах, их причины и профилактика.  Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по  питанию. |
| **4** | Правила игры. | Знает некоторые термины и  правила | Знает правила  игры | Может  рассказать о  правилах игры |
| **5** | Возникновение и развитие футбола. | Затрудняется в  ответах | Знает об  истории развития футбола в мире и в нашей стране. | Может рассказать об истории развития футбола в мире и в нашей стране, о достижении российских футболистов на  мировой арене. |
| **6.** | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований. | Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований.  Подготовка мест  для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. | Может рассказать об общей характеристике инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.  Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней. |

## Методические указания для проведения тестирования уровня физической подготовки

1. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение проводится рулеткой от стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
2. Кросс 200 м без учета времени. Выполняется бег по прямой линии с высокого старта. Упражнение считается выполненным, когда испытуемый пересек финишную линию.

## Методические указания для проведения тестирования уровня специальной подготовки

1. Бег 30 м с ведением мяча (без учета времени) выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке на менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой.

## Методические материалы.

*Особенности организации образовательного процесса -* очное обучение.

*Методы обучения:*

* словесный метод- объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно­ тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по техники безопасности, профилактические беседы и т.д.);
* наглядный метод - демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);
* практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведение учебно-тренировочного занятия);
* объяснительно-иллюстративный метод (использование вспомогательных средств (фото-видео материал, изображение на тактической доске) для объяснения тактических взаимодействий на футбольном поле);
* игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого либо упражнения);
* метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных футбольных упражнений.

*Формы организации учебного занятия',* занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкур­ сов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере техно­ логии и идеи личностно- ориентированного образования. В ходе про­ ведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

*Педагогические технологии:*

*Технология индивидуализации обучения -* совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно­методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к том, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

*Технология группового обучения.* Организация временного раз­ деления класса на группы для совместного решения определенных за­ дач. Обучающимся предлагается обсудить задачу, наметить пути решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найден­ ный совместно результат. Благодаря применению групповых техно­ логий обучения обеспечивается активность учебного процесса, достигается высокий уровень усвоения содержания учебного материала, оказывается мощное стимулирующее действие на развитие обучающегося. Основная технология нашей программы, так как футбол - командная игра, основой которого является групповое взаимодействие между обучающимися.

*Технология коллективного взаимообучения.* Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного со­ става. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения - это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся - педагог, обучающийся - обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

*Технология разноуровневого обучения -* это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах уровня А, В, С, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать учебным материалом по отдельным предметам программы на разном уровне. В футболе проявляется упрощением/усложнение конкретного упражнения, например, передачи низом в парах можно выполнять в 1 касания без остановки мяча, с остановкой мяча и последующей передачей, с остановкой и подработкой мяча для более точной передачи.

*Технология игровой деятельности -* игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявление лидерских качеств обучающихся.

*Коммуникативная технология обучения* - предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать сове мнение о тренировочном процессе, по­ хвалить кого-нибудь из партнеров по команде, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

*Здоровъесберегающая технология* - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как футбол одна из форм здоровьесбережения.

***Алгоритм учебного занятия:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Содержание  деятельности | Организационно  -методические  указания | Длительность |
| I. **Организационный момент** |  |  | 3 мин |
| II. **Подготовительная**  **работа:** | *Разминка* |  | 12 мин |
| III. **Основная часть занятия:** | *Упражнения* |  | 25 мин |
| IV. **Заключительная часть** | *Заминка* |  | 3 мин |
| **Этап VII.**  **Подведение итогов:** | *Рефлексия Анализ деятельности* |  | 2 мин |

## Календарный учебный график

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразо**вательной общеразвивающей программы занятий «Футбол» на **2023/2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения по программе | Дата начала обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 | 02.09.2024 г. | 36 | 108 | Согласно расписанию |

Годовой план-график на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Всего  часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|  | ***Теоретическая подготовка*** | **6** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **0** | **1** | **0** | **0** |
|  | ***Физическая***  ***подготовка*** | **52** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| 2.1 | ОФП | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 2.2 | СФП | 20 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 2.3 | Подвижные игры, другие виды спор­ та | 18 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
|  | ***Технико-***  ***тактическая подготовка*** | **48** | **4** | **6** | **6** | **5** | **4** | **6** | **6** | **6** | **5** |
| 3.1 | Техническая  подготовка | 32 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 3.2 | Тактическая  подготовка | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | ***Аттестация*** | **2** |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |
|  | **ИТОГО** | **108** | 11 | 13 | 13 | 12 | 10 | 12 | 13 | 12 | 12 |

## Список литературы

* + 1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
    2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
    3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
    4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80 с.
    5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80 с.
    6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч,-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. - 2-е изд., испр., доп. - М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с.
  + Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. - 2-е изд. М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. - 112с.
    1. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. - М.: Граница, 2008 - 272 с.
    2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч,- методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
    3. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

И.Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 80 с.

1. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. - М., РГУФК, 2004. - 35 с.
2. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
3. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. - 96 с., ил.

**Перечень интернет ресурсов**

Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

Mинпросвещения РФ: [https://edu.gov.ru](https://edu.gov.ru/)

## Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. -М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф.,Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка

Юных спортсменов. -М.: ФиС, 1985.

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
2. Гагаева Г.М. Психология футбола. -М.: ФиС, 1979.
3. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. -М.: ФиС, 1976.