

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7

принята на заседании
педагогического совета
от «16» мая 2024г.
протокол № 9

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 7

Л.А.Токарева
« » 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Футбол»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Овчинников Михаил Дмитриевич

г. Нижний Тагил
2024 год

Содержание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Адресат программ
- 1.3. Объем и срок освоения программы
- 1.4. Форма обучения
- 1.5. Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Содержание программы: учебный план программы, содержание учебного плана
- 1.8. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график, календарно-тематическое планирование
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы
- 2.7. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Модифицирована и разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение» 2016 г. и программы Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся «Футбол», Москва «Просвещение» 2011г.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной где занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Футбол - наиболее доступное, а следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

В основе игры в футбол (мини-футбол) лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Новизна программы состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Проведение общефизической подготовки в форме занятий по плаванию создает дополнительные возможности для совершенствования разно- сторонней физической подготовленности ребят. Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

Содержание программы содержит профориентационную составляющую, что поможет в осознанном выборе профессий физкультурно-спортивной направленности, в привлечении молодежи в профессию и сократит нехватку кадров в образовании.

В основе программы лежат следующие **нормативные документы**:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018

№ 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

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

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785 –Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания

государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

16. Приказ министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 № 963 –Д «О внесении изменений в приказ министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785 –Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

1.2. Адресат программы

В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Режим занятий учебной группы 1-го года обучения включает 1-но разовое занятие в неделю, продолжительностью 1 час каждое. Количественный состав группы составляет 15 человек.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гиб-кость. Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

1.3. Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

Общее количество – 34 часа, 1 раз в неделю по 1 часу. Всего 34 часа в учебный год.

1.4. Форма обучения

Очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы занятий: На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики футбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры футбола, совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

В занятиях с учащимися 10—15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

1.5. Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий

Занятия групповые. В группах от 7 до 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий в соответствии с СанПин - 1 раз в неделю по 1 часу.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков. Закаливание детей.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Содействие гармоничному развитию личности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
6. Привитие навыков здорового образа жизни;
7. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.;
8. Умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом.
9. Играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.
10. Повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

1.7. Содержание программы: учебный план программы, содержание учебного плана

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Принципы отбора содержания:

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. «Охрана труда и техника безопасности»

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»

Раздел 5 «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы»

Раздел 1 «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

Разделе 3 «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы 4 «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности.

Раздел 5 «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы» содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Краткая характеристика основных физических качеств

1.СФП(специальная физическая подготовка)основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1.Развитие быстроты.

Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);

- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м,30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;

- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;

- бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;

- бег на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед (наперегонки);
- обводка стоек на время (скорость);
- рывок с последующим ударом по воротам;
- челночный бег 2x10м, 4x5м, 2x15м, 4x10м;
- ведение мяча - рывок с мячом - остановка- рывок с мячом в другом направлении.

2. Развитие выносливости.

Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а так же когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

3. Развитие ловкости.

Специальные упражнения для развития ловкости:- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;

- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
- прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
- прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- эстафеты с элементами акробатики;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера;
- подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

2. ТЕХНИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.
- повороты во время бега
налево и направо.
- остановки во время бега выпадом и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногой.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.
- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника

ударов по мячу головой.

- удары серединой лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
- удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.
- остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.
- остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.
- остановка опускающегося мяча бедром.

5. Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.
- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.
- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.
- ведение серединой подъема и носком.
- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6. Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.

7. Техника отбора мяча.

- обучению умению выбрать момент для отбора мяча.
- перехват мяча.
- в отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.
- отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8. Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.
- вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.
- вбрасывание на точность и дальность.
- вбрасывание изученными способами разбега.

9. Техника игры вратаря.

- основная стойка вратаря.
- передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.
- ловля;
 - летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
 - катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;
 - высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
 - катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;
 - катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске;
 - опускающегося мяча;
 - быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
- отбивание мяча:
 - одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
 - в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря;
 - кулаком в прыжке на выходе из ворот.
 - бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- выбивание мяча:
 - ногой с земли (по неподвижному мячу);

- с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

- перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.

- совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

3. ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном 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.

б) 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;

- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;

- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;

- уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины оборины;

- уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;

- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;

- комбинация «игра в стенку»;

- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);

- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);
- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;
- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
- игра в одно касание;
- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;
- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;
- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;
- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;

- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;
- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а 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;
- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах изворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;
- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

1.8. Планируемые результаты

- Дети должны научиться совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия.
- Учиться принимать решения по ходу игры.
- Научиться предотвращать причины травматизма при занятии мини-футболом.
- Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Уметь организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Личностные результаты: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитательная работа;

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств это: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Основные задачи обучения.

1. год. К концу учебного года учащиеся:

- Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Осваивают основные средства ОФП
- Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
- Выполняют основные действия игры вратаря.
- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
- Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
- Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
- Играют в мини-футбол.
- Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

2-3 год. К концу учебного года учащиеся:

- Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
- Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.

- Знают основные правила игры в мини-футбол.
- Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
- Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
- Умеют оценивать игровую ситуацию.
- Осуществляют переход от обороны к атаке.
- Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
- Умеют оценивать свои игровые действия.
- Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
- Приобретают практику судейства игр.
- Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов: зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Контрольные итоги по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Система диагностики – тестирование физических упражнений.

Содержание учебного плана 1 год обучения:

I. Основы знаний

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. (1 час) Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

II. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в

приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

III. Техника игры

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным 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 и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). 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 определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

IV. Тактика игры.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча

V. 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 строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом

VI. Индивидуальные действия

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 строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» (1 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Практика	Теория	
1.	Раздел I. Основы знаний 1.Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Спорт в России. 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена.	8	6	2	<p>В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований</p> <p>Контрольные испытания и соревнования</p> <p><i>Соревнования:</i></p> <p>- на первенство школы;</p> <p>- поселковые, районные, -</p> <p>- товарищеские игры.</p>
2.	Раздел II. Общая физическая подготовка - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости.	8	6	2	
3.	Раздел III. Техника игры: 1.Техника передвижения. 2.Удары по мячу ногой. 3.Удары по мячу головой. 4.Остановка мяча	6	4	2	
4.	Раздел IV. Тактика игры: 1.Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. 2.Правильное расположение на футбольном поле. 3.Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака.	5	3	2	

5.	Раздел V. Тактика защиты. 1.Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. 2.Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом. 3.Остановки мяча, ногой, туловищем, головой.	3	3		
6.	Раздел VI. Индивидуальные действия: 1.Обманные движения (финты). 2.Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 3.Отбор мяча 4. Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.	4	4		
	Итого:	34	26	8	

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Футбол» 1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
				Раздел I. Основы знаний. 1.Физическая культура и спорт в Рос-сии. Развитие футбола в России и за рубежом. Спорт в России.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
.Раздел II. Общая физическая подготовка								
				Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
				Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

						е		
				Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Акробатические упражнения Силовая подготовка (с отягощениями на тренажерах)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Легкоатлетические беговые дистанции.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Спортивные игры. Ручной мяч, баскет-бол.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел III. Техника игры								
				Техника передвижения	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов ударов, остановки, отбора мяча
				Удары внутренней стороны стопы, частью подъема, по мячу ногой.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Остановка мяча	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

				Удары по мячу головой.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Отбор мяча. В выпаде в подкате.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Основы знаний. Техника безопасностиПрофилактика травматизма.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
Раздел IV. Тактика игры								
				Тактика нападения. Передача, контратака.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения тактических действий
				Правильное расположение на футбольном поле.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Индивидуальные действия без мяча. Передача, контратака.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел V. Тактика защиты								

				1.Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения техники защиты из различных исходных положений
				2.Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				3.Остановки мяча, ногой, туловищем, головой.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел VI. Индивидуальные действия								
				Основы знаний. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по мини-футболу
				Обманные движения (финты).	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Отбор мяча	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

				Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.	2	Трени ро-воное заняти е	Спортза л	
--	--	--	--	--	---	-------------------------	-----------	--

Содержание учебного плана 2 год обучения:

I. Основы знаний

Тема 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 3. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 4. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: « зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации

II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель. 7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

III. Техника игры: (6 часов)

1. 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.

2). 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 движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

3). Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в 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).

IV. Тактика игры. (6 часов)

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 направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации

V. Тактика защиты. (7 часов)

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций

VI. Индивидуальные действия. (7 часов)

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование. Передачи. Ведение и обводка.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» (2 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Практика	Теория	
1.	<p><u>Раздел I.</u> Основы знаний: 1.Физиологические основы спортивной тренировки. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. 2.Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. 3.Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.</p>	8	6	2	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований Контрольные испытания и соревнования <i>Соревнования:</i> - на первенство школы;
2.	<p><u>Раздел II.</u> Общая физическая подготовка - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости. - силовые упражнения на тренажерах.</p>	8	6	2	-поселковые, - районные, - товарищеские игры.
3.	<p><u>Раздел III.</u> Техника игры: 1.Остановка мяча. 2.Ведение мяча. 3.Обманные</p>	6	4	2	

	движения (финты).				
4.	<p>Раздел IV. Тактика игры:</p> <p>1.Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 1+2+2, 3+1.</p> <p>2.Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>3. Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака</p>	5	3	2	
5.	<p>Раздел V. Тактика защиты:</p> <p>1.Групповые действия. 2.Противодействие комбинации «стенка». 3.Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций</p> <p>4.Тактика вратаря.</p>	3	3		
6.	<p>Раздел VI. Индивидуальные действия:</p> <p>1.Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.</p> <p>2.Перехват мяча.</p> <p>3.Вбрасывание аута.</p>	4	4		
	Итого:	34	26	8	

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Футбол» 2 год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
				<p>Раздел I. Основы знаний.</p> <p>Физиологические основы спортивной тренировки. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая</p>	1	Теоретическое занятие	Спортзал	

				и специальная физическая подготовка.				
.Раздел II. Общая физическая подготовка								
				Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты	1	Тренировочные занятия	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
				Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочные занятия	Спортзал	
				Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочные занятия	Спортзал	
				Акробатические упражнения. Силовая подготовка (с отягощениями на тренажерах)	1	Тренировочные занятия	Спортзал	
				Легкоатлетические беговые дистанции.	1	Тренировочные занятия	Спортзал	
				Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.	1	Тренировочные занятия	Спортзал	

						е		
Раздел III. Техника игры								
				Остановка мяча.	2	Трени ро- вочно е заняти е	Спортза л	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча, остановки,
				Ведение мяча.	2	Трени ро- вочно е заняти е	Спортза л	
				Обманные движения (финты).	2	Трени ро- вочно е заняти е	Спортза л	
				Основы знаний. Тактическа я подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.	1			Ведение дневника самоконтрол я
Раздел IV. Тактика игры								
				Раздел IV. Характе ристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 1+2+2, 3+1.	2	Трени ро- вочно е заняти е	Спортза л	Оценка техники и точности выполнения передач
				2.Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от	2	Трени ро- вочно е заняти е	Спортза л	

				игровой ситуации.				
				Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака	2	Тренировочные занятия	Спортзал	
Раздел V. Тактика защиты.								
				1. Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандар-тных» комбинаций	2	Тренировочные занятия	Спортзал	Результативность выполнения тактических действий из различных исходных положений
				Противодействие комбинации «стенка».	2	Тренировочные занятия	Спортзал	
				Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций	2	Тренировочные занятия	Спортзал	
				Тактика вратаря.	1			
Раздел VI. Индивидуальные действия								
				Основы знаний. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по мини-футболу

				игра, их со-четание.			
				Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.	2	Тренировочные занятия	Спортзал
				Перехват мяча.	2	Тренировочные занятия	Спортзал
				Вбрасывание аута.	2	Тренировочные занятия	Спортзал
				Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча.	1	Тренировочные занятия	Спортзал

Содержание учебного плана 3 год обучения:

I. Основы знаний:

Тема 1. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (1 час)
 Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 2. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы

обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. (1 час) Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях - наклоны, повороты,

вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на

спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель. 7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

III. Техника игры:

1. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. 2. 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. 3. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

IV. Тактика игры:

1. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. 2. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. 3. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

V. Тактика защиты:

1. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». 2. Разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после

ловли) открывшемуся партнеру. 3. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

VI. Индивидуальные действия:

1. Подача углового.
2. Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.
3. Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» (3 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Все го	Пр акт ика	Теор ия	
1.	<p><u>Раздел I.</u> Основы знаний: 1. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. 2. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. 3. Места занятий, оборудование и инвентарь. (1 час) Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.</p>	8	6	2	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований Контрольные испытания и соревнования <i>Соревнования:</i> - на первенство школы; - поселковые, - районные, - товарищеские игры.
2.	<p><u>Раздел II.</u> Общая физическая подготовка: - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости.</p>	8	6	2	
	<p><u>Раздел III.</u> Техника игры:</p>	6	4	2	

3.	1.Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником 2.Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 3.Техника игры вратаря. 4.Совершенствование ударов по мячу				
4.	Раздел IV. Тактика игры: 1.Групповые действия. 2.Взаимодействие двух и более игроков. 3.Уметь точно и своевременно выполнить передачу. 4.Комбинация «игра в стенку».	5	3	2	
5.	Раздел V. Тактика защиты: 1.Тактика вратаря. 2.Разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру. 3.Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	4	4		
6.	Раздел VI. Индивидуальные действия. 1.Подача углового. 2.Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем. 3.Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром.	3	3		
	Итого:	34	26	8	

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
				Раздел I. Основы знаний. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	1	Теоретическое занятие	Спортзал	

Раздел II. Общая физическая подготовка – 6 часов

				Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
				Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Развитие ловкости и быстроты движений.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Акробатические упражнения. Силовая подготовка (с отягощениями на тренажерах)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Легкоатлетические беговые дистанции.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел III. Техника игры – 6 часов

				1.Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником Совершенствование уда-	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов отбора мяча, игры вратаря,
--	--	--	--	--	---	-----------------------	----------	--

				ров по мячу				ударов по мячу.
				2.Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				3.Техника игры вратаря.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Основы знаний. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков.	1			Ведение дневника самоконтроля
Раздел IV. Тактика игры								
				Групповые действия. Комбинация «игра в стенку».	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач, взаимодействия игроков.
				Взаимодействие двух и более игроков.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Уметь точно и своевременно выполнить передачу.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел V. Тактика защиты.								
				1.Тактика вратаря.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения тактических действий из различных исходных
				Разыгрывать удар от своих	2	Тренировочное	Спортзал	

				ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру.		вочное занятие		положений
				Занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
				Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел VI. Индивидуальные действия								
				Основы знаний. Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по мини-футболу.
				Поддача углового.	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

			Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.	2	Тренировочное занятие	Спортзал
			Силовые упражнения Отбор, плечом, бедром.	2	Тренировочное занятие	Спортзал
			Изучения функции игроков. Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.	2	Тренировочное занятие	Спортзал

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебные промежутки	Месяц	Количество недель
1 учебный период Набор детей в секции Проведение родительских собраний, собеседование с детьми, просмотры, дни открытых дверей в объединениях, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ	Сентябрь-октябрь	7 недель
2 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	Ноябрь	4 недели
	декабрь	4 недели
3 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	январь	3 недели
	февраль	4 недели
	март	4 недели
4 учебный период Реализация дополнительных	апрель	4 недели
	май	4 недели

общеобразовательных программ		
Учебных недель		34

2.2. Условия реализации программы

Для занятий необходимо спортивное помещение, отвечающее определённым требованиям. Оно должно быть:

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале - с не менее чем 2 воротами, должны быть в наличии футбольные мячи – не менее 1 мяча на двоих учащихся.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- форта футбольные – 2 шт.;
- насос ручной- 2шт.;
- футбольные мячи - 10шт.;
- стойки для обводки- 12 шт.;
- гимнастическая стенка- 1 шт.;
- гимнастические скамейки- 2 шт.;
- гимнастический трамплин – 1шт.;
- гимнастические маты -6 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи набивные различной массы – 15шт.

2.3. Формы аттестации

Способы отслеживания усвоения программы:

- Систематическое наблюдение за каждым участником в процессе коллективного действия.
- Индивидуальная работа (самоконтроль, взаимоконтроль)
- Наблюдение за самостоятельной деятельностью детей.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживается дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат), проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы. Результаты мониторинга и тестовых мероприятий фиксируются в рабочем журнале. На основе полученных данных идет отслеживание результатов двигательного воздействия на учащегося, выстраивается индивидуальная работа, проходит консультирование.

ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНО - ЛИЧНОСТНЫХ, РЕГУЛЯТИВНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Составляющие образованности	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Уровень сформированности личностных универсальных учебных действий:	Не усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности	Осознает свою этническую принадлежность; частично усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности	Осознает свою этническую принадлежность; усвоил гуманистические, демократические и традиционные
<i>нравственность</i>	многонационального российского общества;	традиционные ценности	

<p><i>мотивация</i></p>	<p>не сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной; не толерантен.</p> <p>Отсутствует целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>Не освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах; не принимает участие в самоуправлении и общественной жизни.</p> <p>Не развито моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем. Не сформированы нравственные чувства и нравственное поведение. Не осознает ценность здорового и безопасного образа жизни, не придерживается правил безопасного поведения;</p> <p>Отсутствует экологическая культура и</p>	<p>многонационального российского общества; иногда проявляет чувство ответственности и долга перед Родиной; толерантность поведения.</p> <p>Частично сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>Освоены некоторые социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; иногда принимает участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.</p> <p>Не всегда проявляется моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем, частично сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, не всегда осознанно и ответственно относится к собственным поступкам;</p> <p>Не всегда осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа жизни; знает, но не всегда выполняет правила индивидуального и коллективного</p>	<p>ценности многонационального российского общества; сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной; толерантность поведения.</p> <p>Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>Развито моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;</p> <p>Осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа</p>
-------------------------	--	---	---

<p><i>самооценка</i></p>	<p>эстетическое сознание.</p> <p>Не сформировано ответственное отношение к учению, не проявляет готовности к саморазвитию и самообразованию. Не ориентируется в мире профессий и не проявляет профессиональных предпочтений. Не сформировано уважительное отношение к труду, не принимает участия в социально значимом труде;</p> <p>Не всегда может адекватно оценивать себя в практической деятельности и жизненных ситуациях</p>	<p>безопасного поведения;</p> <p>Частично сформированы основы экологической культуры и основы эстетического сознания.</p> <p>Не всегда проявляет ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.</p> <p>Ориентируется в мире профессий, но не всегда может самостоятельно сделать осознанный выбор и построить дальнейшую индивидуальную траекторию образования. Не всегда уважительно относится к труду, иногда принимает участие в социально значимом труде. Заложены основы опыта рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p>	<p>жизни; знает правила индивидуального и коллективного безопасного поведения;</p> <p>Сформированы основы экологической культуры.</p> <p>Заложены основы эстетического сознания.</p> <p>Сформирован устойчивый познавательный интерес, ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Ориентируется в мире профессий, выражает профессиональные предпочтения.</p> <p>Способен осознанно выбирать и строить индивидуальную траекторию образования. Сформировано уважительное отношение к труду, принимает участие в социально значимом труде;</p> <p>Заложены основы опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p>
<p>Уровень сформированности метапредметных универсальных учебных действий регулятивных</p>	<p>Не умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в</p>	<p>Не всегда умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной</p>	<p>Умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,</p>

<p>учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Не может самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>Не умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</p> <p>Не может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>Не владеет основами самоконтроля, самооценки. Не может самостоятельно принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Не всегда умеет самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>Не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами. Не всегда в полной мере может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>Владеет основами самоконтроля, самооценки.</p> <p>Не всегда может принимать самостоятельные решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной</p>	<p>развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;</p> <p>Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</p> <p>Умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё</p>
<p>коммуникативных</p>	<p>Не умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.</p> <p>Не может формулировать,</p>	<p>В большинстве случаев может организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе. Может формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>Использует речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей</p>	<p>Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё</p>
<p>познавательных</p>			

	<p>аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>Не умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; слабо владеет устной и письменной речью.</p> <p>Не умеет выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>Не может определить способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Не может использовать информационно-коммуникационные технологии;</p> <p>Не заложены основы экологического мышления.</p> <p>Не способен определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и</p>	<p>деятельности; владеет устной и письменной речью. Слабо владеет монологической контекстной речью;</p> <p>Не всегда может выбрать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>Не всегда может самостоятельно определить способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Может использовать информационно-коммуникационные технологии;</p> <p>Заложены основы экологического мышления,</p> <p>Не всегда может самостоятельно определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;</p>	<p>мнение;</p> <p>Умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</p> <p>Умеет осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>Умеет определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Может использовать информационно-коммуникационные технологии;</p> <p>Заложены основы экологического мышления, умеет применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать</p>
--	--	--	---

	<p>критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;</p> <p>Не умеет создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p> <p>Не всегда осмысленно читает.</p>	<p>Умеет создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; осмысленно читает.</p>	<p>анalogии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;</p> <p>Умеет создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>
<p>Предметная: знает</p>	<p>Знает и понимает термины, понятия, факты. Применяет имеющиеся знания только в знакомой стандартной ситуации, воспроизводит знания. Не проявляет интереса к истории и теории здорового образа жизни.</p>	<p>Знает и понимает термины, понятия, факты. Может применять имеющиеся знания в новой, незнакомой ситуации при объяснении тех или иных условий. Умеет сравнивать и сопоставлять отдельные факты, анализировать, оценивать и делать выводы. Проявляет интерес к сохранению и укреплению здоровья.</p>	<p>Знает и понимает термины, понятия, факты, употребляет их в процессе деятельности. Умеет сравнивать и сопоставлять отдельные факты, анализировать, оценивать и делать выводы. Предлагает несколько вариантов решения какой-либо проблемы. Способен самостоятельно получать знания в области физической культуры, истории и теории сохранения и укрепления здоровья</p>
<p>умеет</p>	<p>Недостаточно управляет своими движениями, использует физический потенциал не в полную силу. Двигательные задания выполняются неточно. Двигательным действиям не хватает четкости и законченности. Недостаточный</p>	<p>В достаточной степени управляет своими движениями, Двигательные задания и двигательные действия выполняются точно и четко под небольшим руководством педагога. Освоены техники выполнения бросков и приема мяча</p>	<p>Самостоятельно управляет своими движениями в соответствии с поставленными задачами. Двигательные действия точные и законченные. Все двигательные задания выполняются верно и четко. Использует свой физический потенциал</p>

	уровень освоения техник		в полную силу, стремится к освоению техник.
--	-------------------------	--	---

2.5. Методические материалы

Принципы построения программы:

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Сотрудничество с родителями.
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

В содержание программы включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:

- *анатомии* (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
- *физиологии* (основы диетологии, питьевого режима и здорового питания);
- *ОБЖ* (основы безопасного проведения тренировок и спортивно-оздоровительных мероприятий);
- *геометрии* (разметка площадки, сектора);
- *математике* (счет комбинаций).

Обучение подростков осуществляется следующими основными методами:

Программа построена на базе образовательной технологии «Разноуровневого дифференцированного обучения», авторы Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов.

Деятельность обучающихся на занятиях-тренировках может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера или по карточкам заданиям);
- круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы или самостоятельно).

На ряду с вышеперечисленными методами организации деятельности обучающихся, применяются словесные методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, консультация, диалог.

К наглядным методам обучения можно отнести визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение). Для развития навыков самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности используются элементы исследовательской, проектной, экспериментальной деятельности и метод проблемного обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие - тренировка в группе. Каждое занятие, в соответствии с правилами построения имеет определенную структуру:

- *Подготовительная часть* (разминка и первая заминка);
- *Основная часть* – изучение техник, учебно-тренировочная игра;
- *Заключительная часть* (упражнения на восстановление).

2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Рабочая программа представлена на сайте МБОУ СОШ №7 <https://школа.7.рф>, в разделе «Образование».

2.7. Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989

Список литературы и Интернет-ресурсов

1. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007
2. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006
3. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006
4. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007
5. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006

Сайты:

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html> Футбольный- Тренер.Ру
Мини-футбол в школу