

Отдел образования Администрации Октябрьского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 75

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от «31» августа 2023 г.

№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ № 75

_____ Т.М.Чалова

Приказ от «31» августа 2023 г.

№ 56



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
Физкультурно – спортивной направленности
«Мир футбола»**

Уровень программы: базовый

Вид программы: типовая

Тип программы: разноуровневая

Возраст детей: от 8 до 15 лет

Срок реализации: 1 год - 36 часов

Разработчик: педагог дополнительного
образования, Болдырев В.В.

п. Кадамовский
2023г

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Календарный учебный график	12
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
3.1 Условия реализации программы.....	17
3.2 Формы контроля и аттестации	18
3.3 Планируемые результаты	19
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	23
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	24
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Кроме этого актуальность программы заключается в том, что её можно применять в общеобразовательной школе, где контингент учащихся и материальное обеспечение несколько иное. Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района проводятся много соревнований по футболу среди разных возрастных групп населения, в которых дети, иногда совместно с родителями с удовольствием принимают участия, демонстрируя свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данной программы. В связи с этим возникает необходимость в обучении детей футболу и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

Футбол является самой популярной игрой в мире. Им занимаются миллионы. Футбол служит для развития таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. На занятиях по футболу прививается чувство коллективизма, ребята учатся терпимее относиться друг к другу.

Программа дополнительного образования « Мир футбола» предназначена для реализации в общеобразовательной школе.

Она даёт представление о развитии двигательных качеств, о формировании здорового образа жизни, помогает развиваться всесторонне развитой личности, оценить свои способности, развивает творчество, способность к саморазвитию.

Теоретические занятия - это, прежде всего соединение научного содержания тренировочных занятий, знания правил по футболу, духовно-нравственного развития, психологическая подготовка.

Практические занятия включают в себя упражнения для развития двигательных качеств, отработка технических приёмов.

Основным средством обучения и тренировки юных футболистов являются физические упражнения. Ими могут быть специальные упражнения (футбольные) и общие развивающие упражнения (с предметами и отягощениями, легкоатлетические, а также игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.).

Основная цель:

Формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей путём создания благоприятных условий для дальнейшего занятий футболом.

Задачи реализации программы:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование у школьников представлений о спортивной деятельности, её роли в жизни общества, о работе футболиста, путях получения спортивной профессии.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие у школьников потребности к самосовершенствованию,
- развитие двигательных качеств, технико-тактических умений и навыков.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование организаторских качеств,
- развитие способности к эмпатии и творчеству,
- формирование у школьников культуры поведения и коллективной деятельности,
- формирование гуманистической направленности.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических и личных качеств личности ребенка. А, ставя его средствами футбола, в том или иное положение, она помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (и родителей) соответствующие выводы, чтобы потом иметь несколько лет целенаправленной подготовки.

Формы и методы занятий. Применение специальных методов помогает непосредственно решать эту задачу. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

Программа направлена на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

В организации воспитательно-учебного процесса применяется совокупность форм, методов, приемов.

Технология обучения футболу преследует многообразные цели и задачи, как спортивные, образовательные, воспитательные, чтобы элементы теории и практики эффективно содействовали повышению мастерства.

Применительно к футболу используются такие методы как:

- словесный;
- объяснительно-иллюстративный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- исследовательский.

Они активизируют самостоятельную, мыслительную, двигательную деятельность. Подбор задач, упражнений, проблемных занятий, оценка, план

игры, расчет вариантов планируется с таким расчетом, что педагог помогает, корректирует, но не вмешивается в процесс поиска решения, учитывая уровень предшествующей подготовки. Чем больше самостоятельности, тем надежнее и осознаннее приобретаемые знания, умения и навыки (ЗУН), которые не являются конечной целью обучения, а служат основой для дальнейшего развития человека.

В процессе обучения важную роль играет выбор организационных форм проведения занятий. Применяются индивидуальные, групповые и коллективные формы организации учебной деятельности. Форма обучения зависит от контингента обучаемых, условий их обучения. Чем выше футбольная квалификация, тем большее значение приобретают коллективные и индивидуальные формы работы. При подготовке к командным соревнованиям, проведении турниров, разнообразных спортивных праздников возрастает роль коллективных форм.

При групповых занятиях применяются следующие приёмы: рассказ, беседа, лекция, объяснение, учебная дискуссия, конкурс, двухсторонние игры, самостоятельная работа, упражнения, разбор тактических задач, тренировки, соревнования.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, непосредственно в условиях работы школы. Включает в себя 36 учебных часов. Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. Наполняемость учебной группы до 25 человек. В возрасте от 8 до 15 лет.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 1 раза в неделю по 1 часу (академический час - 40 минут).

Особенности организации образовательного процесса.

Спортивно-оздоровительная группа сформированы из учащихся разных возрастов. В секции по футболу занимаются только мальчики. Комплектование группы осуществляется на добровольной основе, исходя из интересов и потребностей детей и их родителей. Обучающиеся для зачисления должны иметь медицинскую справку о допуске к занятиям спортом.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п		Учебный план Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1		1	Устный зачёт
2	Развитие футбола в России и за рубежом.	1		1	Устный зачёт
3	Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсмена.	1		1	Тестирование
4	Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.	1	2	3	Соревнование внутреннего уровня
5	Общая физическая подготовка.	1	5	6	Сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка.	1	5	6	Выполнение удара мяча на расстояние
7	Техническая подготовка.	1	5	6	Эстафеты
8	Тактическая подготовка.	1	7	8	Контрольные тесты
9	Учебные и тренировочные игры.		2	2	Спортивные игры
10	Соревновательная игровая практика.		2	2	Протоколы соревнований
Итого:		8	28	36	

Содержание учебного плана

Тема: Вводное занятие. История развития футбола в России и за рубежом.

Теория: Инструкция по ТБ, особенности травматизма в футболе. История развития футбола в России и за рубежом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема: Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Теория: Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема: Правила игры в футбол

Теория: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, 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. Разбор и изучение правил игры. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия

Тема: Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований

Теория: Разбор положительных моментов в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекувырки вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и

бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча.

Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.). Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха — 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5).

Тема: Техническая подготовка

Теория: Знакомство с множеством простых технических приемов и широким арсеналом двигательных навыков. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры.

Практика: Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока. Обучение техники передачи мяча «щекой, пяткой, подошвой, классическим видом, головой, с лета. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника передвижения.

Обучение и закрепление техники игры головой:

- Удар головой с лета.
- Удар затылочной частью головы, стоя спиной к воротам.
- Удар головой в падении.
- Удар височной частью головы.

Отработки ударов в парах индивидуальная работа, жонглирование.

Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча:

- Удар мяча с места.
- Удар по катящемуся мячу.
- Удар с отскока.
- Удар мяча способом «ПЫР».
- Удар мяча способом «ЩЕКОЙ».
- Удар мяча способом «ПОДЪЕМОМ».
- Удар мяча способом «ШВЕДА».
- Удар мяча в падении с отскоком от земли.

Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости.

- Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета.
- Остановка мяча подошвой.
- Остановка мяча щекой.
- Остановка мяча с откидкой мяча под удар.
- Остановка способом «ПЕРЕКАТ».
- Остановка мяча грудью.

-Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу. Развитие быстроты.

Тема: Tактическая подготовка

Теория: Tактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения

Практика: Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Тема: Учебно-тренировочная игра

Практика: Группа обучающихся делится на 2-3 команды и проводится тренировочная игра для отработки и закрепления тактики и техники игры.

Тема: Выполнение контрольных нормативов

Практика: С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график «Мир футбола»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.09	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1	16.00 – 16.40	теория	спортзал	устный зачет
2	14.09	Развитие футбола в России и за рубежом.	1	16.00 – 16.40	теория	спортзал	устный зачет
3	21.09	Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсмена.	1	16.00 – 16.40	теория	спортзал	тестирование
4	28.09	Правила игры. Защита.	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортивная площадка	текущий
5	05.10	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортивная площадка	текущий
6	12.10	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортивная площадка	соревнования внутреннего уровня
7	19.10	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полуплета. Учебная	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортивная площадка	текущий

		игра с разбором допущенных ошибок.					
8	26.10	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
9	02.11	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
10	09.11	ОФП. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
11	16.11	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
12	23.11	СФП Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортзал	текущий
13	30.11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортзал	текущий
14	07.12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
15	14.12	Обучение и совершенствование техники обманных	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий

		движений. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.					
16	21.12	СФП Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	Выполнение удара мяча на расстоянии
17	28.12	Совершенствование комбинаций из изученных элементов. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	Выполнение удара мяча на расстоянии
18	11.01	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортзал	текущий
19	18.01	Судейская практика Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортзал	текущий
20	25.01	Подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
21	01.02	Обучение и совершенствование техники отбора мяча. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
22	08.02	Обучение и совершенствование техники	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	эстафета

		вбрасывания мяча. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.					
23	15.02	ОФП. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
24	22.02	Обучение и совершенствование техники игры вратаря. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	эстафета
25	29.02	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию..	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	эстафета
26	12.03	СФП. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 17.20	теория практика	спортзал	текущий
27	07.03	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	теория практика	спортзал	контрольный тест
28	14.03	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
29	21.03	Обучение и совершенствование	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий

		техники взаимодействия вратаря с полевыми игроками. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.					
30	04.04	Обучение тактическим действиям в защите. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 16.40	практика	спортзал	текущий
31	11.04	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 17.20	практика	спортивная площадка	текущий
32	18.04	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 17.20	практика	спортивная площадка	контрольный тест
33	25.04	Обучение и совершенствование техники защиты. Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1	16.00 – 17.20	практика	спортивная площадка	контрольный тест
34	02.05	Учебная игра с тактическими задачами.	1	16.00 – 17.20	практика	спортивная площадка	Спортивные игры
35	16.05	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	1	16.00 – 17.20	практика	спортивная площадка	Спортивные игры
36	23.05	Товарищеская встреча по футболу.	1	16.00 – 17.20	практика	спортивная площадка	Протоколы соревнований

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Занятия по образовательной программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МБОУ ООШ № 75 в которую входит:

- Спортивный зал
- Стадион

Для занятий футболом имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Ворота футбольные	2
Свисток	4
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	2
Мяч волейбольный	30
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	8
Скакалка	20
Гантели	20
Весы электронные медицинские	1
Набивной мяч	10

Перечень технических средств обучения

Видеокамера	1
Ноутбук	1
Акустическая система	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	7

Кадровое обеспечение

Таблица 3

Должность по штатному расписанию	Кол-во чел.	Уровень образования	Квалификация
Педагог дополнительного образования	1	Высшее педагогическое	Высшая категория

Кроме этого имеется дидактико-методическое обеспечение:

- Методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- Правила соревнований.

- Инструкции по технике безопасности.
- Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП и ТП.

3.2 Формы контроля и аттестации

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- ✓ проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- ✓ объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения;

- ✓ выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Основными критериями оценки работы обучающихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамоты и дипломы, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протоколы соревнований, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
сдача контрольных нормативов, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, соревнования, фестивали и др.

Формы текущей аттестации:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам.

Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения юношеских спортивных разрядов в виде спорта.

Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется:

- ✓ два раза в год: в начале учебного года и в конце соревновательного сезона (согласно графику, утвержденному директором учреждения), при сдаче контрольно - переводных нормативов по ОФП;

- ✓ один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводные нормативов по СФП.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания (тестирование)
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно массовых мероприятий учреждения, учёт победителей и призёров.
3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня. Оформляется портфолио.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3.3 Планируемые результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

Личностные результаты проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов.

Духовно-нравственного воспитания:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Эстетического воспитания:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий по футболу, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Трудового воспитания:

- готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

Ценности научного познания:

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий по футболу, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в футболе;

- выявлять признаки положительного влияния занятий футболом на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при игре в футбол;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Таблица 4

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ								
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	
											220
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для обучающихся

1. Алтановский «Методические рекомендации» Журнал «Физическая культура в школе» 1997-2005 г.
2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.; 20 см.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
6. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б. Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
7. Козловский «Юный футболист» М. 1974 г.
8. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание» М.1 1989 г.
9. Лаптев А.П. Режим футболиста. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

Список литературы для преподавателей

1. Асович, А. А. Гуминский, Ю. П. Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.; 20 см.
2. Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение»- 2006-128с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
5. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. и дополнит.з., - 207 с., ил. – Азбука спорта.
6. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.