

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор



А.А. Климчук

» 08 2024 г.

ФУТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Фесенко Руслан Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся 7-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20** человек.

Режим занятий: **2 академических часа, 3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям футболом; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества и способности.
3. Развить специальные физические качества, необходимые футболисту.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности футболе.

2. Обучить правилам игры в футбол.

3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в футболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	91	6	85	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	11	1	10	Наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	16	1	15	Наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	16	1	15	Наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	16	1	15	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	16	1	15	Наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	53	10	43	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	5	1	4	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	6	1	5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	1	5	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	6	1	5	Наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты в футболе	7	1	6	Наблюдение
3.8	Упражнения на освоение техники ведения мяча	5	1	4	Наблюдение
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	4	1	3	Наблюдение

3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	5	1	4	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	70	4	66	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	42	2	40	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	28	2	26	Наблюдение
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика. Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем,

заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с предметами (медицинболы, мячи разного размера).

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Челночный бег, упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Игры на развитие силы. «Кто сильнее?», «Борьба в квадратах», «Силачи». Приседания с гантелями, набивными мячами. Вбрасывание набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление

веса и сопротивления партнёра. Перенос и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

Практика. Челночный бег. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрым спортсменом). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный (растянутые мышцы напряжены) стрейчинг. Упражнения на гимнастической стенке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Ведение теннисного мяча, правой и левой ногой.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью. Упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Спортивные игры на время: баскетбол, флорбол.

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в футболе

Теория. Понятие о физической подготовке футболистов.

Практика. Подвижные игры «Салки», «День и ночь». Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

3.8 Тема: Упражнения на освоение техники ведения мяча

Теория. Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды подготовки.

Практика. Перекатывание мяча подошвой на месте и в движении, поочередно обеими ногами. Перекатывание мяча назад-вперед, как подошвой, так и подъемом. Перевод мяча от одной стопы к другой. Перемещение мяча назад подошвой, вперед подъемом. «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы.

3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в футболе.

Практика. Упражнения без мяча. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Продвижение прыжками между стойками (флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между стойками, мячами, флажками. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка, ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

3.10 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед. Бег по игровому полю: по боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10-15 м. с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с. Бег с препятствиями. Бег с прыжками.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в футбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Упражнения без мяча. Игры на развитие технико-тактических качеств: «Сбей булавы», «Руками в ворота», «Поединок», «Передача мяча по кругу», «Присядь после удара», «Отбери мяч».

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в футбол. Нападение и защита в футболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила игры в футбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	76	4	72	
2.1	Общеподготовительные упражнения.	6	-	6	Наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14	1	13	Наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	14	1	13	Наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	14	1	13	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп мышц	14	1	13	Наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	14	-	14	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	58	10	48	
3.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	6	1	5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	1	6	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития	7	1	6	Наблюдение

	выносливости				
3.7	Упражнения для развития быстроты в футболе	8	1	7	Наблюдение
3.8	Изучение техники ударов по мячу	5	1	4	Наблюдение
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	5	1	4	Наблюдение
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	5	1	4	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	80	4	76	
4.1	Техническая подготовка	30	2	28	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	50	2	48	Наблюдение
	Итого:	216	19	197	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Подвижные игры

Теория. Виды подвижных игр.

Практика. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения

Теория. Строевые упражнения и их различия.

Практика. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Прыжки через линию на двух ногах. Прыжки через линию на одной ноге. Семенящий бег. Приседы на двух и одной ноге с различными

движениями руками. Круговые движения стопой и ногой. Повороты ноги внутрь и наружу. Упражнения в статических положениях, в равновесиях.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений ног, с различными движениями руками. Дополнительные движения туловищем (пружинящие) вперед, в стороны. Круговые движения туловищем. Из положения лежа на животе прогибания в различных условиях опоры. Из положения лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола; поднимание ног и туловища до прямого угла сидя. Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Влияние физических упражнений на поддержание здоровой осанки.

Практика. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх, с поочередным сгибанием и разгибанием ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад, стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Характеристика легкоатлетических упражнений.

Практика. Ходьба. Бег. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Легкоатлетические прыжки.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Виды упражнений со штангой.

Практика. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Работа с блинами от штанги.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника бега.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м., со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрым спортсменом). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Ускорения, рывки на отрезках до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Виды упражнений для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Игровая ловкость.

Практика. Подбрасывание и ловля теннисного мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков. Ловля мяча от стены, после поворота, прыжка. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Ведение с перепрыгиванием препятствий. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Скоростно-силовые качества.

Практика. Бег с высоким подниманием бедра. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Бег из различных стартовых положений. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Бег приставными шагами.

3.6. Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины, признаки переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

3.7. Тема: Упражнения для развития быстроты в футболе

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

3.8. Тема: Изучение техники ударов по мячу

Теория. Характеристика техники ударов по мячу ногой.

Практика. Техника ударов по мячу. Многократное выполнение ударных движений без мяча, с мячом в стенку. Удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 7-8 м. Удары по катящемуся мячу.

3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Комбинированные упражнения.

Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка

с падением в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Подвижные игры с футбольным мячом.

3.10. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в футбол. Изучение техники ударов по мячу.

Практика. Ведение мяча в движении. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку внутренней стороной стопы. В парах, в тройках передача мяча. Выполнение удара по неподвижному мячу. Удар какой-либо частью подъема с шага. Удар с небольшого разбега низом и верхом. Удар с расстояния 8-10 м по воротам. Удар-передача мяча партнеру низом, верхом. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в футбол. Защита. Нападение.

Практика. Система личной защиты. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Противодействие получению, розыгрышу мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в футбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры футбол.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.1	Тренировочная игра	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	60	3	57	тестирование
2.1	Строевые упражнения	3	-	3	наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	11	-	11	наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног	12	1	11	наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	12	1	11	наблюдение
2.5	Упражнения для всех групп	12	1	11	наблюдение

	мышц				
2.6	Легкоатлетические упражнения	10	-	10	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	64	7	57	
3.1	Упражнения для развития силы	7	1	6	наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	6	1	5	наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	7	-	7	наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7	1	6	наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	7	1	6	наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты	8	1	7	наблюдение
3.8	Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	7	-	7	наблюдение
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	6	1	5	наблюдение
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	6	1	5	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	90	6	84	тестирование
4.1	Техническая подготовка	40	3	37	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	50	3	47	наблюдение
	Итого:	216	17	199	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

1.1 Тема: Тренировочная игра

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Игра в футбол с заданными действиями.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Разновидности строевых упражнений. Техника выполнения перестроений. Повторение терминологии, определений и элементов.

Практика. Строевые упражнения: построения, строевые приемы на месте, перестроение на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроение в движении, размыкание и смыкание.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки.

Практика. Приседания на обеих ногах, на одной ноге. Прыжки со скакалкой на различную высоту и скорость. Прыжки из полного приседа. Запрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. Прыжки с отягощением. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Упражнения с гантелями. Вис на перекладине, широкий хват. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине. Подтягивание с отягощением. Поднимание туловища из положения лежа. Поднимание туловища с отягощением.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Методика воспитания силовых способностей.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. С утяжелителями на руки и ноги. Упражнения со штангой.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Легкоатлетические прыжки и их характеристика.

Практика. Прыжки через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше. Прыжки через горизонтальные препятствия, где нужно прыгнуть возможно дальше - прыжок в длину и тройной прыжок.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы. Для чего необходимо развивать силу и отчего зависит ее развитие.

Практика. Упражнения с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основные средства развития быстроты.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрым спортсменом). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Формы гибкости. Методические рекомендации для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений.

Практика. Упражнения с футбольным мячом. «Чеканка». Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с выполнением кувырков. Комбинированные упражнения. Ускорения в сочетании с действиями с футбольным мячом и т.п.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.

Практика. Разнообразные прыжки в длину и вверх с места, а также с короткого разбега; прыжки, выполняемые по сериям; прыжки через гимнастические скамейки, набивные мячи; прыжки через скакалку различными способами на время; упражнения с отягощениями; подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперёд; то же на двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку лицом к скамейке на двух ногах; то же, стоя боком; стоя справа от скамейки, прыжки на правой ноге через скамейку справа-налево и слева-направо с продвижением до конца скамейки; запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами, и отталкиваясь одной ногой; выпрыгивание вверх с места из исходного положения полуприсед с доставанием предмета.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины, признаки переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

3.8 Тема: Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

Теория. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов.

Практика. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Игра 4х4. Последовательные передачи. Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч». Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопном правой, левой ноги. Единоборство в парах (игра 1х1).

3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Виды проявления игровой ловкости.

Практика. Подвижные игры на развитие ловкости «Состязания пингвинов», «Перебежки с ударом в цель», «Двойной дриблинг», «Эстафета с кувырками», «Ловкие вратари», «Вертуны». Рывок с ведением мяча на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и удар в створ ворот. Различные виды бега с одновременным ведением двух футбольных мячей. Передачи мяча в парах с сопротивлением (защитник).

3.10 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Специальная выносливость.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4 Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Средства и методы технической подготовки.

Практика. Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема, с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой);

двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями); с чередованием «стопа-бедро» одной ногой; с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа-бедро-голова». Прием (остановка) мяча: стопой, бедром, грудью, головой. Передачи мяча: короткие, средние, длинные, выполняемые разными частями стопы, головой. Удары по мячу (по неподвижному), удары по движущемуся мячу. Удары после приема мяча. Удары в затрудненных условиях. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре (завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые). Обводка соперника. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в футбол. Нападение и защита в футболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила игры в футбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры в футбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с разметкой для футбола;
- Спортивное оборудование (ворота, сетка);
- Футбольные мячи на каждого учащегося;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- Гимнастические маты – 3 штуки;
- Гантели – 3 пары;
- Гимнастические скамейки – 5 штук;
- Гимнастическая стенка – 6 штук;
- Штанга – 1 штука;;
- Конусы – 20 штук.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся 6 летнего возраста

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м. (с)	7,3	7,7	8,0
2	Бег 60 м. (с)	10,1	10,6	11,1
3	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,2	10,0	10,3
4	Прыжок в длину с места (см)	116	110	100
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	2	1

Содержание тестирования для обучающихся 7 летнего возраста

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м. (с)	7,2	7,5	7,9
2	Бег 60 м. (с)	10,1	10,6	11,1
3	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5	9,3	9,6
4	Прыжок в длину с места (см)	130	124	117
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	3	1

Содержание тестирования для обучающихся 8 летнего возраста

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м. (с)	7,0	7,2	7,5
2	Бег 60 м. (с)	10,6	10,8	11,0
3	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,4	9,5	9,8
4	Прыжок в длину с места (см)	135	126	120
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	3	1

Содержание тестирования для обучающихся 9 летнего возраста

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м. (с)	6,9	7,0	7,4
2	Бег 60 м. (с)	10,5	10,7	10,9
3	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,4	9,5	9,8
4	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	3	1

Содержание тестирования для обучающихся
10 - 12 летнего возраста

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатель		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
4	Прыжок в длину с места, (см)	175	165	155
5	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27
6	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2

С

Содержание тестирования для обучающихся
13-14 летнего возраста

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатель		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0
2	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2
3	Кросс 2000 м (мин, с)	8,10	9,10	10,10
4	Прыжок в длину с места, (см)	205	190	175
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во

время командной игры в футбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях футболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024-30.12.2024	01.09.2025-30.12.2025	01.09.2026-30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2025-30.05.2025	09.01.2026-31.05.2026	09.01.2027-31.05.2027
Возраст детей, лет		7-17	7-17	7-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1 час	сентябрь

2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	1 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	1 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	1 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	2 часа	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	1 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 часа	7 апреля
9	Всемирный день охраны труда	1 час	28 апреля
10	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	2 часа	9 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники

1. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1998.
3. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
4. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6. С. 23 - 28, С.34 - 40.

5. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Ре-шение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. - 1999. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

6. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий / Футбол: Ежегодник. - 1994. - М.: Физкультура и спорт, 1994.

7. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.

8. Дементьев Е.М. Развитие мышечной силы человека в связи с его общим физическим развитием. - М.: МГУ, 1999.

9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1991. Ефремов В.В.// Возрастная физиология. - М.: Наука, 2000.

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 2000.

11. Коробейник А.В. Футбол: Самоучитель игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

Ссылки на электронные ресурсы

1. Упражнения для развития футбольной ловкости [Электронный ресурс] <https://sport.jofo.me/668023.html> (дата обращения 18.05.2021).

2. Футбол в общей системе физического воспитания: общая характеристика футбола [Электронный ресурс] URL: https://studopedia.su/12_143641_sotsialnaya-znachimost-futbola.html (дата обращения 18.05.2021).