

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное образование Козульский район
МБОУ "Козульская СОШ №2 имени Д.К.Квитовича"

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол № 4
от «15» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Е.М. Космаченко

Приказ № 212

от «19» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивный

Уровень: продвинутый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Составитель : Романова Евгения Анатольевна
педагог дополнительного образования.

Пгт.Козулька,
2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты	9
1.4. Учебно-тематический план	10
1.5. Содержание учебного плана программы.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	29
2.3. Оценочные материалы.....	30
2.4. Методические материалы	31
2.5. Условия реализации программы	34
3. Список литературы	36

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта. Футбол» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

– СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

– Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

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

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

– «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы **продвинутой**, предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического

направления программы.

Дополнительность программы связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает совершенствование техники и тактики игры в футбол и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа

подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Инновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы.

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы. Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 14-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы,

оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20–25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Объём программы – 144 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 2x45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, совершенствования тактики и спортивной техники игры в футбол, достижения спортивных результатов.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи:**

Образовательные:

- продолжать способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- продолжать формирование интереса к командно-игровым элементам видов спорта;
- совершенствовать специальную физическую подготовку, технико-тактические действия футбола;
- способствовать реализации индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности;

Развивающие:

- развивать волевою, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в футбол

- реализуют индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Основы методики тренировки	2	2	-	Беседа, опрос
1.3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	-	16	
2.1.	Упражнения для укрепления мышц, костно- связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Упражнения для мышц, шеи и туловища	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Упражнения для ног	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Упражнения для развития координационных способностей	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.5.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.6.	Упражнения для развития силы	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	-	16	

3.1.	Упражнения на развитие быстроты	2	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие ловкости	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	28	-	28	
4.1.	Техника передвижения	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.	Удары по мячу ногой Удары по мячу головой	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.3.	Остановка мяча Ведение мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Обманные движения (финты)	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.5.	Отбор мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.6.	Вбрасывание мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.7.	Техника игры вратаря	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
.	Тактическая подготовка	28	-	28	
.1.	Тактика нападения	12	-	12	
.1.1.	Индивидуальные действия	4	-	4	Выполнение упражнений
.1.2.	Групповые действия	4	-	4	Выполнение упражнений
.1.3.	Командные действия	4	-	4	Выполнение упражнений

.2.	Тактика защиты	16	-	16	
.2.1.	Индивидуальные действия	4	-	4	Выполнение упражнений
.2.2.	Групповые действия	4	-	4	Выполнение упражнений
.2.3	Командные действия	4	-	4	
.2.4	Тактика вратаря	4	-	4	Выполнение упражнений
6.	Установка перед играми и разбор проведенных игр Игровая практика	42	21	21	Беседа Командная игра
7.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	Соревнования
	Итого	144	27	117	

1.5. Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Тренировка как процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 1.2. Основы методики тренировки

Теория: Спортивная тренировка футболиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях как важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Понятие периодизации спортивной тренировки, особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

Тема 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Теория: Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Тема 2.2. Упражнения для мышц, шеи и туловища

Практика: Наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Тема 2.3. Упражнения для ног

Практика: Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Тема 2.4. Упражнения для развития координационных способностей

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Мяч волейбольный

Скакалка

Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 2.5. Упражнения для развития быстроты

Практика: Старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях.

Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Мяч волейбольный
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей
Секундомер

Тема 2.6. Упражнения для развития силы

Практика: Элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения с гантелями. Метание мячей на дальность.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Мяч баскетбольный
Мяч волейбольный
Мяч мини-футбольный
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг
Комплект утяжелителей для рук, 500г
Комплект утяжелителей для ног, 500г
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 2.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в

длину. Метание набивных мячей. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Оборудование: Комплект мячей набивных

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Секундомер

Тема 3.2 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с

преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Комплект мячей набивных

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.3. Упражнения для развития ловкости

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Комплект мячей набивных

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Скакалка

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 3.4. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Секундомер

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Техника передвижения

Практика: Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.2. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой

Практика: Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары

в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 4.3. Остановка мяча. Ведение мяча

Практика: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка
Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные
Стойка для обводки
Перчатки вратарские
Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 4.4. Обманные движения (финты)

Практика: Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка
Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные
Стойка для обводки
Перчатки вратарские
Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 4.5. Отбор мяча

Практика: Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка
Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки
Перчатки вратарские
Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 4.6. Вбрасывание мяча

Практика: Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка
Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные
Стойка для обводки
Перчатки вратарские
Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Тема 4.7. Техника игры вратаря

Практика: Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении, в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка
Мяч мини-футбольный
Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки
Перчатки вратарские
Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Тактика нападения

Практика:

5.1.1. Индивидуальные действия

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

5.1.2. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

5.1.3. Командные действия

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Тема 5.2. Тактика защиты

Практика:

5.2.1. Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате.

Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

5.2.2. Групповые действия

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

5.2.3. Командные действия

Выполнение основных обязательных действий 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 противника флангами и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

5.2.4. Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства

игрой партнеров по обороне.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Стойка для обводки

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 6. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Игровая практика

Теория: Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте

Манишка

Мяч мини-футбольный

Перчатки вратарские

Свисток

Насос для накачивания мячей

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

Раздел 7. Контрольные игры и соревнование

Практика: Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по футболу.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте
Манишка
Мяч мини-футбольный
Перчатки вратарские
Свисток
Насос для накачивания мячей
Сетка для переноса мячей
Корзина для хранения мячей

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: большой спортивный зал

Количество учебных недель _____ 34 _____

Время проведения занятий _понеделник, среда с 17 до 18.45

Изменения расписания занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
2	Развитие футбола в России и за рубежом	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
3	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
4	ОФП СФП Техника передвижения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
5	ОФП СФП Техника передвижения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
6	Техника передвижения	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
7	ОФП СФП Удары по мячу ногой Удары по мячу головой	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
8	ОФП СФП Удары по мячу ногой Удары по мячу головой	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
9	Удары по мячу ногой Удары по мячу головой	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
10	ОФП СФП Остановка мяча Ведение мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
11	ОФП СФП Остановка мяча Ведение мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
12	Остановка мяча Ведение мяча	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
13	ОФП СФП Обманные движения (финты)	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		

14	ОФП СФП Обманные движения (финты)	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
15	Обманные движения (финты)	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
16	ОФП СФП Отбор мяча	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
17	ОФП СФП Отбор мяча	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
18	Отбор мяча	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
19	ОФП СФП Вбрасывание мяча	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
20	ОФП СФП Вбрасывание мяча	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
21	Вбрасывание мяча	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
22	ОФП СФП Техника игры вратаря	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
23	ОФП СФП Техника игры вратаря	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
24	Техника игры вратаря	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
25	ОФП СФП Тактика нападения Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
26	ОФП СФП Тактика нападения Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
27	Тактика нападения Индивидуальные действия	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
28	ОФП СФП Тактика нападения Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
29	ОФП	0,5	Комбинированно	Выполнение		

	СФП Тактика нападения Групповые действия	0,5 1	е занятие	упражнений		
30	Тактика нападения Групповые действия	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
31	ОФП СФП Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
32	ОФП СФП Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
33	Тактика нападения Командные действия	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
34	ОФП СФП Тактика защиты Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
35	ОФП СФП Тактика защиты Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
36	Тактика защиты Индивидуальные действия	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
37	ОФП СФП Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
38	ОФП СФП Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
39	Тактика защиты Групповые действия	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
40	ОФП СФП Тактика защиты Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
41	ОФП СФП Тактика защиты Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		
42	Тактика защиты Командные действия	2	Однонаправленн ое занятия	Выполнение упражнений		
43	ОФП СФП Тактика защиты Тактика вратаря	0,5 0,5 1	Комбинированно е занятие	Выполнение упражнений		

	Игровая практика	1	е занятие	Командная игра		
	Разбор проведенной игры	0,5				
62	Установка перед игрой	0,5	Комбинированно	Беседа		
	Игровая практика	1	е занятие	Командная игра		
	Разбор проведенной игры	0,5				
63	Установка перед игрой	0,5	Комбинированно	Беседа		
	Игровая практика	1	е занятие	Командная игра		
	Разбор проведенной игры	0,5				
64	Установка перед игрой	0,5	Комбинированно	Беседа		
	Игровая практика	1	е занятие	Командная игра		
	Разбор проведенной игры	0,5				
65	Установка перед игрой	0,5	Комбинированно	Беседа		
	Игровая практика	1	е занятие	Командная игра		
	Разбор проведенной игры	0,5				
66	Установка перед игрой	0,5	Комбинированно	Беседа		
	Игровая практика	1	е занятие	Командная игра		
	Разбор проведенной игры	0,5				
67	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
68	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
69	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
70	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
71	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
72	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
	Итого	144				

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по футболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

2.3. Оценочные материалы

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения Единица измерения		норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,2	не более 2,3
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 4,9	не более 5,4
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 10,1	не более 10,4
4	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более 9,5	не более 9,8
5	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более 10,4	не более 10,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземление на обе ноги	см	не менее 190	не менее 170
7	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 620	не менее 580
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20	не менее 16
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

Техническая подготовка

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 13-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Футболисты 16-17 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой

(серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

2.4. Методические материалы

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.
7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.
8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок. Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.
9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и

сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично-ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.
- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню

его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1

Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

3. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко - М.: Советский спорт, 2010. -96 с.
2. Андреев С.Я. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. -144 с.
3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
4. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.
5. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С.Я. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.