

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №44»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 44
И.В. Воробьева
Приказ № 159 от 29.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ФУТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Боровиков Михаил Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

г. Реж
2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее – программа) реализует физкультурно - спортивное направление и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2002 г. N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31 марта года 2022 №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 №ВК- 1232/09 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей));
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 г. № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей Свердловской области»;
- Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2021. – 24 с.;

- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №44»;
- Положение о структуре и содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ СОШ№44.

Актуальность программы состоит в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает школьникам в профессиональном самоопределении.

Кроме этого, данная программа является актуальной, так как она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Применение спортивных игр, и с мячом в частности, в физическом воспитании школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как младший школьный возраст наиболее благо-приятен для развития скоростных и координационных способностей. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового

образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 6 - 10 лет. Минимальный численный состав группы – 8 человек, максимальный – 13 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение учебного календарного года допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения).

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем и сроки освоения программы

Объем программы – 612 часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 204 часа в год

2 год обучения: 204 часа в год

3 год обучения: 204 часа в год

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Форма организации детей: групповая, работа в малых группах, фронтальная, поточная.

Виды занятий

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и успешному решению задач программы применяются следующие **методы проведения занятий**:

- Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, элементе и т.д.
- Наглядные методы помогают создать у детей конкретное представление об изучаемых действиях.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий применяются практические методы обучения:

- Повторный метод. Предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений может осуществляться в целом и по частям.
 - Игровой
 - Соревновательный
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.
- Круговая тренировка. Предусматривает выполнение определённых заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей.

2. Цель и задачи общеобразовательной программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, привитие здорового образа жизни через обучение игре в футбол.

Задачи:

Образовательные:

- овладение основами игры в футбол, навыками и умениями выполнять технические и тактические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий игры в футбол;
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений футболиста;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

Воспитательные:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

3. Содержание общеразвивающей программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов (теория/практика)			Текущий контроль и промежуточная аттестация
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	Теоретическая подготовка	8 (8/0)	8 (8/0)	6(6/0)	1 (1/0)
2	Общефизическая подготовка	44 (4/40)	42 (2/40)	32 (2/30)	1 (0/1)
3	Специальная физическая подготовка	44 (4/40)	26 (2/24)	26 (2/24)	-
4	Техническая подготовка	66 (4/62)	92 (2/90)	104 (2/102)	1(0/1)

5	Тактическая подготовка	32(2/30)	24(4/20)	24(4/20)	-
6	Учебно-тренировочные и контрольные игры	10 (0/10)	12(0/12)	12(0/12)	-
	Итого:	204(22/182)	204(18/186)	204(16/188)	3 (1/2)
Всего по программе: 612 часов					

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

1. Теоретическая подготовка – тестирование;
2. Практическая подготовка – контрольно-переводные нормативы.

Учебный (тематический) план.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	8	0	8	Опрос, контрольный тест
2	Общефизическая подготовка	4	40	44	Зачеты по нормативам
3	Специальная физическая подготовка	4	40	44	Зачеты по нормативам
4	Техническая подготовка	4	62	66	Смотр знаний, умений и навыков
5	Тактическая подготовка	2	30	32	Смотр знаний, умений и навыков
6	Учебно-тренировочные и контрольные игры	0	10	10	Результаты соревновательных игр
	Итого часов:	22	182	204	Контрольно-переводные нормативы

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма
		Теория	Практика	Всего	
1		Теория	Практика	Всего	контроля
2	Теоретическая подготовка	8	0	8	Опрос, контрольный тест
3	Общефизическая подготовка	2	40	42	Зачеты по нормативам
4	Специальная физическая подготовка	2	24	26	Зачеты по нормативам
5	Техническая подготовка	2	90	92	Смотр знаний, умений и навыков
6	Тактическая подготовка	4	20	24	Смотр знаний, умений и навыков
7	Учебно- тренировочные и контрольные игры	0	12	12	Результаты соревновательн ых игр
	Итого часов:	18	186	204	Контрольно- переводные нормативы

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма
		Теория	Практика	Всего	
1		Теория	Практика	Всего	
2	Теоретическая подготовка	6	0	6	Опрос, контрольный тест
3	Общефизическая подготовка	2	30	32	Зачеты по нормативам
4	Специальная Физическая подготовка	2	24	26	Зачеты по нормативам

5	Техническая подготовка	2	102	92	Смотр знаний, умений и навыков
6	Тактическая подготовка	4	20	24	Смотр знаний, умений и навыков
7	Учебно-тренировочные и контрольные игры	0	12	12	Результаты соревновательных игр
	Итого часов:	16	188	204	Контрольно-переводные нормативы

Содержание учебного (тематического) плана

Содержание 1-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Порядок прибытия на занятия и ухода. Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания футболиста.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 5. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике, системе игры. Основные функции игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды.

Тема 7. Правила игры. Права и обязанности игрока. Роль капитана, его права и обязанности.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая подготовка

Значение общей физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для упражнения строем. Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам.)

3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практическая подготовка

Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону. Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа. Эстафеты с элементами старта. Бег с изменением направления. Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Броски набивного мяча на дальность. Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

4. Техническая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практическая подготовка.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;
- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;
- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;
- внутренней частью стопы;
- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

5.Тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.
Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке. Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения.

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

Содержание 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Основы безопасности. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый, народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС и деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов

Тема 5. Правила игры.

Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, прилагаемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой.

Тема 7. Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка. Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практическая подготовка.

Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращение и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища.

Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития ловкости и гибкости.

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

1. Техническая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства.

Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения

Техника передвижения.

Практическая подготовка.

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов, бег прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча.

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты).

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

5. Tактическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Tактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь. Перспективы развития тактики игры.

Практическая подготовка.

Tактика нападения.

Индивидуальные действия:

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки. Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику. Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Tактика защиты.

Содержание 3-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Основы безопасности. Техника пожарной безопасности в спортивном зале. Соблюдение пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

Тема 2. Спорт и здоровье. Распорядок для юного футболиста.

Тема 3. Здоровый образ жизни. Для чего нужна зарядка. Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом.

Тема 4. Основные правила питания. Экология здорового питания. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 5. Общая и физическая подготовка. Значение физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям. Контрольные нормативы по физической

подготовке.

Тема 6. Техническая подготовка. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тема 7. Тактическая подготовка. Значение тактических заданий, которые даются футболистам. Умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения от тактики соперника.

Тема 8. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение, сведения о сопернике. Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Тема 9. Правила игры. Разбор правил игры. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи как воспитателя. Судейская практика. Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка.

Практическая подготовка.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор лежа. Поочередное поднимание рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднимание рук и разноименной ноги назад.

Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги. В висе на перекладине – подтягивание (различным хватом). Упражнение для мышц ног.

Приседания:

- по всей стопе, на носки;
- ноги шире плеч;
- выпрыгивание вверх из приседа;
- ходьба и бег с высоким подниманием коленей;
- прыжок в длину с места;
- многоскоки, тройные, пятерные;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку на двух ногах.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине. Наклон вперед в положении сидя с прямыми ногами.

1. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки в подготовке
Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития силы.

Приседания с набивными мячами (вес 1-2кг). Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра. Броски набивного мяча на дальность. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

Упражнения для развития выносливости Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд. Игровые упражнения с мячом 3х3:3х2:4х2:3х1.

4. Техническая подготовка

Техника передвижения.

Удары правой и левой ногой различными способами. Резаные удары. Удары на точность, силу, дальность.

Удары по мячу головой.

Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке. Удары по мячу головой в падении.

Остановки мяча.

Остановка мяча изученными способами. Остановка мяча грудью. Переходы мяча.

Ведение мяча.

Ведение мяча различными способами, увеличивая скорость внешней частью стопы, внутренней частью стопы. Вбрасывание мяча. Обманные движения (финты). Изучение финтов «уходом».

Отбор мяча.

Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча, без падения и в падении.

4.Тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка

Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Зонная защита. Тактические комбинации. Тактические комбинации при стандартных

положениях.

Практическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

Упражнения для своевременного «открывания» для получения мяча. Взаимодействия с партнером во время атаки. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия:

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: на ход; в ноги; коротких, средних, длинных, продольных, поперечных.

Командные действия:

Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

Умение «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия:

Умение правильно выбирать позицию и страховки.

Командные действия:

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по футболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию футбола в России и за рубежом;

- знания правил игры в футбол;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической

культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность интересно и доступно излагать знания о футболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по футболу, владеть жестаами судьи.

3. Организационно-педагогические условия Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	102
3	Количество часов в неделю	6
4	Недель в первом полугодии	16
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	5 сентября
7	Каникулы	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта
8	Окончание учебного года	31 мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Адрес: Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей 13.

- универсальный спортивный зал с прилегающими к нему комнатами для переодевания;

- футбольное поле с искусственным покрытием и двумя футбольными воротами.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мяч футбольный	штук	5
2	Перчатки вратарские	штук	2
3	Щитки	штук	6
4	Рейтузы для вратаря	штук	2

5	Свитер для вратаря	штук	2
6	Конусы	штук	10
7	Манишки	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ			
8	Секундомер	штук	1
9	Мат поролоновый гимнастический	штук	10
10	Скамья гимнастическая	штук	5
11	Лестница координационная	Штук	2
12	Обручи	штук	10
13	Мяч волейбольный	штук	10
14	Мяч баскетбольный	штук	12

Кадровое обеспечение

Квалификация педагога полностью соответствует требованиям к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования")

Боровиков Михаил Дмитриевич - тренер – преподаватель, занятый в реализации программы, имеет высшее педагогическое образование, первую квалификационную категорию, педагогический стаж работ – 30 лет, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности

Методические материалы

Методические указания для организации образовательной деятельности.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности

повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теоретическая подготовка	Видеофильмы, презентации, учебные наглядные пособия	Рассказ, объяснение, разбор, описание, метод, направленный на воспитание физических качеств	Всем составом, групповая
2.	Общесфизическая подготовка	Наглядные материалы, нормативы по ОФП, методики выполнения общеподготовительных упражнений	Объяснение, команды и распоряжения, показ, упражнений и техники, игровой метод;	Всем составом, групповая, индивидуальная
3.	Специальная физическая подготовка	Наглядные материалы, пример,	Объяснение, команды и распоряжения,	Групповая, работа в малых группах,

		нормативы по СФП, методики специально подготовительных упражнений	показ упражнений и техники,	фронтальная, поточная.
4.	Техническая подготовка	Наглядные материалы, пример	Объяснение, рассказ, метод, направленный на освоение спортивной техники, метод разучивания по частям; метод разучивания в целом	Групповая, работа в малых группах, фронтальная, поточная.
5.	Тактическая подготовка	Наглядные материалы, пример, методики соревновательных упражнений	Объяснение, рассказ, команды и распоряжения, игровой метод; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом	Групповая, работа в малых группах, поточная
6.	Учебно-тренировочные	методики соревновательных упражнений	Соревнование, объяснение и показ техник борьбы, рефлексия	Групповая, командная

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из форм текущего, промежуточного и итогового контроля.

Формы текущего и промежуточного контроля:

1. Опрос
2. Смотр знаний, умений и навыков (при отработке тактических и технических приемов)
3. Зачеты по нормативам
4. Результаты соревновательных игр

Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка»

Для оценки уровня освоения Программы по разделу программы «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются преподавателем на основе пройденной программы. *Приложение1*

Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка»

Оценка уровня освоения раздела программы «Практическая подготовка» проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице 1, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) обучающихся. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности. *Приложение2*

Список литературы

Для педагога:

Печатные издания

1. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/РФБ – М.: Советский спор, 2011;
2. «Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет» (учебно-методическое пособие) А. В. Лексаков и др. – Н. Новгород: ООО «РА Квартал», 2015;
3. Кузнецов А. А. «Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет) – М.: Олимпия. Человек, 2007;
4. Р. Джоунз, Т. Трентэр. Футбол. Тактика защиты и нападения – М.: ТВТ Дивизион, 2017;
5. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоход" и на "два темпа" – М.: ТВТ Дивизион, 2008
6. Голомазов С. В. Футбол. Универсальная техника атаки. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

Электронные книги

1. Андреев С. Алиев Е. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе.
2. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы. Д. С. Николаев, В. А. Шальнов – Ульяновск, УЛГТУ, 2008;
3. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. – МГАФК, Малаховка, 2009.

Перечень Интернет-ресурсов

1. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
2. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
3. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325).

Для обучающихся (родителей):

1. «Футбол для начинающих: практический курс/Гил Харви, Ричард Дангворт и др.; пер.с англ. В. Гаппарова – М.:Астрель, 2006;
2. «Правила игры в футбол» пер. с англ. М. А.Кравченко – М.:АСТ:Астрель, 2006;
3. Крисфилд Д. В. «Футбол. Шаг за шагом»: пер. с англ. – М.: АСТ.Астрель, 2006.
4. Физкульт-ура!: книга будущих чемпионов: рассказы, стихотворения / худож. Е. Гладикова [и др.]; сост. Р. Е. Данковой. - Москва : Оникс, 2012. - 127 с. : цв.ил.
5. Янышев Р. Красные тигры. Первый бой: повесть / Р. Янышев ; ил.: М. Пахов, А. Золотухин. - СПб.: Азбука-классика, 2008. - 299 с.:

Примерные тестовые задания

1. Вопрос 1. В какой обуви играет футболист?

- A. в ботинках
- B. в кроссовках
- C. в шиповках
- D. в бутсах
- E. босиком

Вопрос 2. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

- A. комментатор
- B. арбитр
- C. рефери
- D. критик
- E. инквизитор
- F. коронер

Вопрос 3. Как называется отдельная футбольная игра?

- A. Период
- B. Матч
- C. Сет
- D. Тайм
- E. Турнир
- F. Соревнование

Вопрос 4. Какое количество игроков одной команды на поле?

- A. 22 B. 24 C. 11

Вопрос 5. Какова длительность одного тайма без добавочного времени?

- A. 40 мин B. 45 мин C. 50 мин

Вопрос 6. Какова ширина ворот?

- A. 7м37см B. 7м13см C. 7м32см

Вопрос 7. Какой судья добавляет время?

- A. резервный
- B. боковой
- C. главный

Вопрос 8. В каком случае назначается пенальти?

- А. за игру рукой в центре поля
- В. за опасную игру до штрафной площади
- С. за игру рукой в штрафной площади

Вопрос 9. Что выбирается при помощи жеребьёвки, которая проводится перед началом игры?

- А. мяч
- В. сторона поля
- С. капитан

Вопрос 10. Какова высота ворот?

- А. 2м22см
- В. 2м33см
- С. 2м44см

Контрольно-переводные нормативы

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Бег на 10м.с.	2.5	2.6	2.7	2.4	2.5	2.6	2.3	2.4	2.5
	Бег на 30м.с.	5.7	5.9	6.1	5.4	5.6	5.8	5.3	5.5	5.7
	Бег на 60м.с.	9.1	9.3	9.5	9.0	9.2	9.4	8.9	9.1	9.3
	Челночный бег 3/10м.с.	10.5	11.0	12.0	10.0	10.5	11.5	9.5	10.0	11.0
	Прыжки в длину с места	140	135	130	160	155	150	180	175	170
	Подтягивание на руках из виса	2	1	0	4	3	2	6	4	2
Специальная физическая подготовка	Бег 30м.с. с ведением мяча	7.5	8.5	9.5	6.2	7.2	8.2	6.0	7.0	8.0
	Вбрасывание мяча руками из аута на дальность	6	4	2	8	6	4	10	8	4
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам	14.0	15.0	16.0	13.0	14.0	15.0	12.0	13.0	14.0