

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Север»
Верхнекамского муниципального округа Кировской области

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МКУ ДО СШ «Север»

(Протокол от «29» августа 2023 г. № 9)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКУ ДО СШ «Север»

М.А. Гордеев

Приказ № 35/1-од от 29.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФУТБОЛУ**

Срок реализации программы: 1 год

Год составления -2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами футбола.

Направленность – **физкультурно-спортивная** – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, знакомство с базовыми понятиями и навыками вида спорта футбол.

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» с целью организационно-методического обеспечения деятельности образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Методические рекомендации рассмотрены экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от «26» мая 2021 г. и имеют заключение «рекомендовано».

Актуальность создания данной программы вызвана познавательными потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентированностью на социальный заказ общества. Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся и, как следствие, профилактику асоциального поведения несовершеннолетних. Предлагаемая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также по поиску и сопровождению

одарённых, талантливых детей. Современная концепция общего образования во главу угла ставит идею развития личности обучающегося, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому в значительной степени способствует обучение навыкам футбола. Спорт является важным социальным фактором в воспитании позитивного отношения в подростковой среде к здоровому образу жизни и в формировании здорового поколения молодых граждан нашей страны.

Программа направлена на формирование у детей потребности к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению их физического здоровья, умению вести себя в коллективе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ базового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

Программа предполагает:

строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;

неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки в соответствии с сенситивными периодами, динамикой индивидуального развития и ростом спортивного мастерства;

строгое соблюдение принципа доступности и постепенности в процессе тренировки.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся школьного возраста 7-17 лет, не имеющим противопоказания к занятиям физической культуры. Группы смешанные, одно- и разновозрастные. Разница в возрасте обучающихся в одной группе до 2 лет.

Уровень освоения – базовый.

Объем и срок реализации программы Объем программы – 204 часа.

Срок реализации программы – 34 недели.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебно-тренировочное занятие, изучение инвентаря, оборудования соревнования, сдача тестов.

Цель программы

Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи программы.

1. Сформировать устойчивую мотивацию детей и подростков к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и закаливания естественными факторами природы.
2. Повысить уровень физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.
3. Сформировать устойчивые знания в области теории футбола.
4. Обучить основам футбола.

5. Социализировать обучающихся в обществе за счет приобретенных в ходе занятий спортом нравственных, моральных, психологических и интеллектуальных качеств личности.
6. Научить активно проводить досуг, развить интерес к избранному виду спорта и достижению высоких спортивных результатов.

Планируемые результаты:

По окончании программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- будут иметь разностороннюю физическую подготовку, общую и специальную;
- овладеют техникой футбола;
- овладеют техникой восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки;

Метапредметные:

- обретут устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- будут уметь самостоятельно планировать учебно-тренировочный режим: выбирать режим нагрузок, питания, отдыха, адекватной двигательной активности;
- будут уметь устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.

Личностные:

- приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;
- будут уметь организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.
- мотивация к достижению высоких спортивных результатов.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность 1 ак. часа 1 астрономический час, т.е. 204 часа в год.

Формы проведения занятий: теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и практики); соревнование, развивающие подвижные игры

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая (работы в группах);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Формы подведения итогов освоения программы: тестирование уровня развития физических качеств.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп 12-25 человек.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 7 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Занятия проводятся на площадках МКУ ДО СШ «Север».

Формы контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Стартовый контроль проводится вначале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений. Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) - осуществляется педагогом в форме наблюдений, опросов. Промежуточный контроль проводится в конце учебного полугодия - в форме сдачи тестирования уровня развития физических качеств (Приложение № 1). Итоговый контроль/промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года/программы - в форме выполнения тестирования уровня развития физических качеств. Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно оздоровительная
		Год обучения
		1
		6 час/нед.
1	2	3
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	62
3	Специальная физическая подготовка	44
4	Техническая подготовка	56
5	Тактическая подготовка	24
6	Соревнования, тестирование уровня развития физических качеств	8
7	Общее количество часов	204

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	9	1	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Футбол в России и мире.	2	2		Наблюдение опрос
1.2	Значение физической культуры и спорта и, в частности, футбола, как средства укрепления здоровья.	1	1		
1.3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.	1	1		
1.4	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки Тренажерные устройства, технические средства. Изготовление специального оборудования для спортивных игр. Технические средства, применяемые при обучении игры.	1	1		
1.5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1	1		
1.6	Основы техники и тактики футбола	2	1	1	
1.7	Спортивные соревнования по футболу, их организация и проведение.	2	2		
	Наименование разделов, тем	Всего, часов	Практика	Теория	

2	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	57	5	Тестирование уровня развития физических качеств
2.1	Разминка как неотъемлемая составная часть тренировки	10	9	1	
2.2	Упражнения, направленные на развитие скоростных характеристик спортсмена.	12	11	1	
2.3	Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.	10	9	1	
2.4	Спортивные и подвижные игры.	10	9,5	0,5	
2.5	Эстафеты и упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	10	9,5	0,5	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	40	4	Тестирование уровня развития физических качеств
3.1	Специальные упражнения для развития силовых качеств футболиста	10	9	1	
3.2	Специальные упражнения для развития силовых качеств вратаря	8	7,5	1	
3.3	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростных характеристик вратаря.	10	9	1	
3.4	Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития ловкости вратаря.	10	9,5	0,5	
3.5	Упражнения для воспитания специальной выносливости.	6	5,5	0,5	
4	Техническая подготовка	56	50	6	
4.1	Понятие о технике футбола.	2	1	1	
4.2	Техника полевого игрока. Техника вратаря.	2	1	1	
4.3.	Техника передвижения и техника владения мячом.	8	7	1	
4.4	Техника удара по мячу ногой	6	5	1	
4.5	Остановка мяча.	6	5	1	
4.6	Техника ведения мяча.	6	5	1	
4.7	Жонглирование мячом	4	3	1	
4.8	Техника игры вратаря.	8	7	1	
4.9	Учебные и подготовительные игры по отработке технических приемов.	14	13	1	
5	Тактическая подготовка	24	18	6	

5.1	Правила игры футбол.	4	1	3	
5.2	Понятие о тактике футбола.	5	4	1	
5.3	Тактика нападения: групповые действия.	5	4,5	0,5	
5.4	Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите.	5	4,5	0,5	
5.5	Учебные и подготовительные игры по отработке тактических приемов.	5	4	1	
6	Контрольные испытания и соревнования	8	7	1	
6.1	Соревнования, спортивные мероприятия	6	5	1	
6.2	Итоговое занятие (1-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств
6.3	Итоговое занятие (2-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Футбол в России и мире.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Демонстрация и прохождение путей эвакуации из школы.

1.2 Значение физической культуры и спорта и в частности футбола, как средства укрепления здоровья.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Тестирование

1.3 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.

Теория. Основы личной гигиены юного футболиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся футболом.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.4 Оборудование и инвентарь, применяемые на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Теория. Требования к одежде и обуви футболиста. Футбольные мячи. Футбольное оборудование и снаряжение.

Практика. Опрос.

1.5. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

Теория. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Важность разминки. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика. Определение вида нагрузок.

1.6 Основы техники и тактики футбола.

Теория. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика. Техника защиты и нападения. Различия.

1.7 Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно – оздоровительных группах. Правила соревнований.

Практика. Изучение положения о проведении турнира по футболу на уровне школы.

1.8 Подведение итогов сезона.

Теория. Подведение итогов сезона.

2. **Общая физическая подготовка (ОФП).**

2.1. Разминка как неотъемлемая составная часть тренировки

Теория. Обязательность разминки. Разминка суставов. Упражнения на растяжку. Растяжка голеностопа.

Практика. Комплекс упражнений на разминку суставов, растяжку, растяжку голеностопа.

2.2. Упражнения, направленные на развитие скоростных характеристик спортсмена.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие скоростных характеристик.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие скоростных характеристик. Различные виды бега на короткие дистанции. Прыжки. Многоскоки. Быстрые приседания. Выпрыгивания и приседа. Кувырки.

2.3. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие силовой выносливости.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.

Аэробные упражнения. Упражнения с собственным весом. Планка. Берпи.

2.4. Спортивные и подвижные игры.

Теория. Правила спортивных и подвижных игр. Особенности судейства.

Практика. Организация спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

2.5. Эстафеты и упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Теория. Роль скоростно-силовых качеств в достижении высоких спортивных результатов.

Особенности техники прыжковых упражнений.

Практика. Эстафеты и комплекс прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

3. **Специальная физическая подготовка (СФП)**

3.1. Специальные упражнения для развития силовых качеств футболиста

Теория. Силовая выносливость. Виды упражнений для развития силовой выносливости.

Практика. Комплексы специальных упражнений для развития силовых качеств футболиста. Приседания с отягощением. Поскоки и прыжки из приседа с отягощением. Удары по мячу на дальность и точность. Вбрасывания футбольного мяча и набивного мяча на дальность и точность. Борьба за мяч.

3.2. Специальные упражнения для развития силовых качеств вратаря

Теория. Силовая выносливость. Виды упражнений для развития силовой выносливости вратаря. Упражнения для кистей и рук

Практика. Комплексы специальных упражнений. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного, резинового мяча. Многократное

повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

3.3. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростных характеристик вратаря.

Теория. Роль упражнений для развития быстроты в подготовке футболистов. Их особенности.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты. Различные способы бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Ускорения и рывки. Обводка препятствий. Упражнения для вратаря в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

3.4. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития ловкости вратаря.

Теория. Особенности выполнения упражнений для развития ловкости

Практика. Комплексы упражнений для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 – 180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля. Держание мяча в воздухе чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

3.5. Упражнения для воспитания специальной выносливости .

Теория. Особенности выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 минут: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. **ДЛЯ ВРАТАРЕЙ.** Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

4. Техническая подготовка

4.1. Понятие о технике футбола.

Теория. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

4.2. Техника полевого игрока. Техника вратаря. Техника передвижения и техника владения мячом.

Теория. Особенности и различия ролей игроков в футбол. Техника передвижения и техника владения мячом вратаря и полевого игрока.

4.3. Техника удара по мячу ногой

Теория. Ошибки в технике удара по мячу ногой и пути их устранения.

Практика. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность.

4.4. Остановка мяча.

Теория. Особенности выполнения остановки мяча.

Практика. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

4.5. Техника ведения мяча.

Теория. Особенности выполнения техники ведения мяча.

Практика. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча.

4.6. Жонглирование мячом

Теория. Особенности выполнения жонгляжа мячом.

Практика. Жонглирование: – одной ногой (стопой); – двумя ногами (стопами); – двумя ногами (бедрами); – с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; – с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; – головой; – с чередованием «стопа – бедро – голова».

4.7. Техника игры вратаря.

Теория. Особенности выполнения техники игры вратаря.

Практика. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

4.8. Учебные и подготовительные игры по отработке технических приемов.

Теория. Правила игры

Практика. Игры по решению следующих задач: отработка реакции и смена направления движения, аэробная работа и смена скорости, аэробная работа и перемещения в сторону, смена направления, смена скорости и направления и другие.

5. Тактическая подготовка.

5.1. Правила игры футбол.

Теория. Основных системы правил и их вариантов, овладение индивидуальными средствами тактики, знания о влиянии на тактику погодных условий, состояния футбольного поля и других факторов.

Практика. Опрос

5.2 Понятие о тактике футбола.

Теория. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.

5.3. Тактика нападения: групповые действия.

Теория. Основные приемы при нападении.

Практика. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

5.4. Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите.

Теория. Основные приемы при защите.

Практика. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Теория. Особенности выполнения прицеливания при стрельбе из положения стоя.

5.5. Учебные и подготовительные игры по отработке тактических приемов.

Теория. Правила игры.

Практика. Игры с решением задач: розыгрыш передач, розыгрыш комбинаций, игры «Три против одного», «Пятиминутка», «Игра в одни ворота».

6. Контрольные испытания и соревнования

6.1 Соревнования

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по футболу.

6.2. Итоговое занятие (1-е полугодие)(при необходимости)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов
6.3. Итоговое занятие (2-е полугодие)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов.

Организационно-кадровое обеспечение программы:

Программа ведется на русском языке.

Среднее педагогическое образование, требований к квалификации нет, требований к опыту работы нет.

Материально-техническое обеспечение программы:

спортивный зал;
стадион с футбольным полем, с полем для мини-футбола;
ворота с сеткой;
информационная доска,
стойки для обводки;
фишки игровые;
манишки игровые;
свисток;
секундомер;
мячи футбольные;
насос ручной.

Методическое обеспечение образовательной программы

Разделы, блоки	Обеспечение программы методическими видами продукции и материально техническими средствами	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
Теоретическая подготовка	Папка с материалами по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД Беседы к темам: «Футбол и его особенности», «Критерии отбора детей и подростков в футбол»	Инструкции по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД Рекомендации по проведению практических работ: «Зависимость общефизической подготовки и результатов в футболе», «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»	Иллюстрации, презентации

Общая физическая подготовка	Мячи, скакалки, снаряды, турник, коврики, секундомер	Рекомендации по методике проведения занятий по ОФП Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений для всех групп мышц.	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению
Специальная физическая подготовка	стойки для обводки; фишки игровые; манишки игровые; свисток; секундомер; мячи футбольные;	Рекомендации по методике проведения занятий по СФП	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению
Техническая подготовка	стойки для обводки; фишки игровые; манишки игровые; свисток; секундомер; мячи футбольные; насос ручной.	Рекомендации по методике проведения занятий по ТП	Видео-уроки
Тактическая подготовка	стойки для обводки; фишки игровые; манишки игровые; свисток; секундомер; мячи футбольные; ноутбук, информационная доска,	Рекомендации по методике проведения тактической подготовки	Видео –уроки, трансляции матчей, видео записи игровых моментов
Контрольные испытания и соревнования	Перекладина, секундомер, Рулетка (длинномер), пневматическая винтовка. Тесты физической подготовки	Тесты физической подготовки	

Применяемые педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Задача этой технологии – воспитание ребёнка, умеющего работать самостоятельно.

Работу по этой технологии можно разбить на три этапа.

1-й этап – это «Вызов» (мотивация). Педагог должен постараться вызвать интерес ребёнка.

2-й этап - «Осмысление», т.е. заинтересованный ребенок самостоятельно выполняет задание, пытаясь разобраться без подсказки и наводящих вопросов, с минимумом комментариев.

3-й этап - «Рефлексия», т.е. переработка информации при обсуждении с одноклассниками; и здесь же может быть закрепление изученного материала.

2. Технология интегративного подхода

Принцип междисциплинарной взаимосвязи, позволяющий обеспечить практическую направленность и индивидуализацию образования, является основным принципом интегративного обучения.

Практическое применение системы интегративного обучения показывает, что эта система:

формирует и развивает познавательные интересы, творческие способности, общеучебные умения, навыки самообразования, позволяющие в дальнейшем адаптироваться к динамичным условиям образовательного пространства;

обеспечивает развитие и формирование коммуникативной компетенции, а именно способности вести диалог в естественных ситуациях общения;

способствует воспитанию бережного отношения к культурным ценностям не только своей страны, но и уважению к традициям и обычаям других народов;

имеет профориентационный характер обучения, так как обучающиеся могут сравнить, найти сходства, различия по изучаемым проблемам в разных областях, тем самым определяя область своих интересов.

При освоении интегративного курса необходимо обозначить предметно-содержательный аспект, а именно:

минимум информативности, которая включает в себя теоретический и фактологический блоки знаний;

коммуникативный аспект: совершенствуется коммуникация с целью информирования своего собеседника-слушателя;

познавательный характер интегративного курса

Таким образом, интегративный курс предполагает перенос функций, которыми ребёнок овладевает в рамках базового уровня одного предмета, на новое предметное содержание.

3.Здоровьесберегающие технологии помогают воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

Здоровьесберегающие технологии на уроках помогают сохранить и укрепить здоровье обучающихся. Процесс обучения требует от ребенка не только умения учиться. Он должен быть физически и психологически готов систематически выполнять учебные задания вне зависимости от собственного желания.

Понятие «Здоровьесберегающие технологии» - это не что иное, как разнообразие приемов, форм и методов работы, потому что постоянная смена деятельности снимает, как физическую, так и психологическую нагрузку, а значит, защищает здоровье обучающихся от нанесения потенциального вреда.

На занятиях педагог должен максимально снизить негативное влияние нервно- физического напряжения, а для этого, «переключать» детей с одной деятельности на другую.

4.Игровые технологии помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе.

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
	01 октября учебного года	15 июня учебного года	34	102	204	3 раза в неделю по 2 ак. часа

Тестирование уровня развития физических качеств.

Возраст, лет	30 м, сек Мальчики/ девочки	1000 м, мин Мальчики/ девочки	Наклон, см Мальчики/ девочки	Пресс, Мальчики/ девочки	Прыжок с места, Мальчики/ девочки
7	10,1/9,6	6,30/7,00	1/3	11/10	85/77
8-9	7,3/7,5	9,3/10,0	1/3	20/17	103/108
10-11	6,3/6,5	7,0/7,30	2/4	22/20	120/115
12-13	6,0/6,3	6,5/7,0	3/4	28/25	130/125
14-15	5,5/5,8	6,5/7,0	4/5	34/30	150/140
16-17	5,0/5,2	6,5/7,0	5/7	35/32	170/165

Список литературы**Для педагога:**

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Теория и практика. М: Физкультура и спорт, 2005 г. - 196 с.
3. Иорданская Ф.А., М. С. Юдинцева Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М: Советский спорт, 2006 г. - 184 с.
4. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
5. Соловьев Н.А., Варнавский И.А., Северухин Г.Б. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: Учебное пособие. - 2001 г.
6. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Издательство: Олимпийская литература, 2003 г. - 424 с. Под ред. Крущеви́ча Т.Ю.
7. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Беленький А. А. Сладкий ужас смерти. М.: Спортэкспресс, 2000.
2. Власов А.А. чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: советский спорт, 2001.
3. Миронов А. Ф. Быть первым. М.: ФиС, 1996.
4. Родиченко В.С. Приглашаем в страну «Фэйер Плэй», М., 1993.
5. Твой олимпийский учебник. – М., 1991.
6. Энциклопедия «Физическая культура» М.: Владос, 2004.
7. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: . Линка-пресс, 2000.
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб.: «Детство-пресс», 2001.
9. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999.