

Отдел образования администрации
Новоторъяльского муниципального района Республики Марий Эл
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новоторъяльский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом МБУДО
«Новоторъяльский ЦДО»
от 29.03. 2022г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Новоторъяльский ЦДО»
 О.В.Торошина
29.03. 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

ID программы: 6268
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: обучающиеся
образовательных учреждений в возрасте 7 – 8 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144 часа
Разработчик программы: тренер-преподаватель Пушкин
Сергей Геннадьевич

Новый Торъял
2022

Раздел 1 Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее – Программа) предполагает стартовую подготовку по виду спорта «Футбол». Программа разработана в соответствии с учётом требований Федерального закона № 273 от 29.12.2012г « Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (со всеми изменениями и дополнениями); приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Данная программа рассчитана для детей начальной школы в возрасте от 7 до 8 лет. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

Отличительные особенности программы.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление

учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы: обучающиеся МБОУ «Новоторъяльская СОШ» в возрасте от 7 до 8 лет.

Срок освоения программы: 36 учебных недель, 9 месяцев, 1 учебный год.

Форма обучения: очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: 4 академических часа в неделю; в месяц – 8 занятий.
В неделю - 2 занятия.

Продолжительность занятия

Продолжительность одного занятия составляет 1 ч. 30 мин. с учетом 10 минутного перерыва после 40 минут обучения.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Объем часов: 144 академических часа.

Содержание программы:

Тема «История возникновения футбола»

№ 1 Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице

Форма контроля: сдача нормативов.

№ 2 Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола

Форма контроля: опрос

Тема «Правила безопасности во время занятий футболистов»

№ 3 Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.

Форма контроля: наблюдение

№ 4 Совершенствование санитарно-гигиенических требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Форма контроля: наблюдение

Тема «Основные понятия правил игры в футбол»

№ 5 Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».

Форма контроля: подвижная игра

№ 6 Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Форма контроля: наблюдение

Тема «Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю»

№ 7 Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Форма контроля: опрос

№ 8 Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».

Форма контроля: подвижная игра.

Тема «Техническая подготовка»

№ 9 Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3.

№ 10 Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.

№ 11 Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма

№ 12 Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».

№ 13 Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

№ 14 Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.

№ 15 Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.

№ 16 Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».

№ 17 Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

№ 18 Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.

№ 19 Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

№ 20 Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.

№ 21 Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.

№ 22 Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

№ 23 Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.

№ 24 Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.

№ 25 Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.

№ 26 Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.

№ 27 Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.

№ 28 Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

№ 29 Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в нападении.

Тема «Тактическая подготовка»

№ 30 Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо.

Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.

№ 31 Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену

№ 32 Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча

№ 33 Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.

№ 34 Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе.

№ 35 Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.

№ 36 Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.

№ 37 Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Тема «Физическая подготовка»

№ 38 Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

№ 39 Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

№ 40 Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба.

Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.

№ 41 Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3.

№ 42 Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.

№ 43 Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».

№ 44 Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».

№ 45 Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».

Тема «Подвижные игры и эстафеты»

№ 46 Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.

№ 47 Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.

№ 48 Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.

№ 49 Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь».

№ 50 Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.

№ 51 Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов.

Тема «Игра в футбол малыми составами»

№ 52 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.

№ 53 Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях

№ 54 Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма.

Повторение всех видов отбора мяча

№ 55 Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.

№ 56 Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении.

№ 57 Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба.

Упражнения на гибкость с отягощением.

№ 58 Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол

№ 59 Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).

№ 60 Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.

№ 61 Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.

№ 62 Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

№ 63 Совершенствование углового удара. Поддача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра

№ 64 Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе.

№ 65 Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.

№ 66 Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.

Тема «Соревнования. Контрольные испытания»

№ 67 Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей

№ 68 Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях

№ 69 Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях

№ 70 Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях

№ 71 Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.

№ 72 Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные результаты:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками:

определять цели, распределять функции и роли участников;

- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках;
- беседа, опросы, тесты по теоретическим вопросам.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			Теоретич еские занятия	Практиче ские занятия	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, выполнение нормативов
2.	Теоретическая подготовка	12	12	-	тест
3.	Общая физическая подготовка	35	4	31	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Зачет
5.	Избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка, итоговая аттестация)	66	5	61	Игровые комбинации
6.	Подвижные игры и эстафеты	14	-	14	Спортивная игра
ИТОГО		144	25	119	

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября 2022 года, окончание учебного года – 30 мая 2023 года. На летний период учащиеся получают самостоятельные задания по общей физической подготовке. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием занятий.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
1				комбинированное	2	Техника безопасности на спортивной площадке.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Опрос, тест
2-3				комбинированное	4	Передвижения по площадке. Совершенствование правил игры в футболе	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	тестирование
4-5				комбинированное	4	Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
6-7				комбинированное	4	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
8-9				комбинированное	4	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
10-11				Групповая	4	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
12-13				Групповая	4	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
14-15				Групповая	4	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение

16-17				Групповая	4	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
18-19				Комбинированная	4	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
20-21				групповая	4	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
22-23				групповая	4	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту. Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведения, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
24-25				групповая	4	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
26-27				групповая	4	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
28-29				комбинированная	4	Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
30-31				групповая	4	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра

32				индивидуальная	4	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в нападении.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
33				индивидуальная	4	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
34-35				комбинированная	4	Совершенствование эстафетного бега. ударов мяча ногой в быстром темпе в стену Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
36-37				комбинированная	4	Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
38-39				комбинированная	4	Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
40-41				комбинированная	4	Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
42-43				комбинированная	4	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	опрос

						защитника.		
44-45				групповая	4	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
46-47				комбинированная	4	Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3. Подвижная игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
48-49				комбинированная	4	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой». Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
50-51				комбинированная	4	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
52-53				комбинированная	4	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3. Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
54-55				индивидуальная	4	Совершенствование челночного перемещения. Подвижная игра «День и ночь». Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра

56-57				комбинированная	4	Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов. Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
58-59				комбинированная	4	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	соревнования
60-61				комбинированная	4	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
62-63				комбинированная	4	Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении. Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
64-65				комбинированная	4	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов).	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
66-67				комбинированная	4	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Подвижная игра
68-69				комбинированная	4	Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	соревнования

70-72				комбинированная	4	Контрольных испытаний. Игра в футбол 5х5, 6х6.	Игровой зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	соревнования
-------	--	--	--	-----------------	---	--	---	--------------

Условия реализации программы

А) Материально-техническое обеспечение:

оборудованный спортивный игровой зал соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима»

Оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	22
6	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Б) Кадровое обеспечение

Ф.И.О.: Пушкин Сергей Геннадьевич

Занимаемая должность и место работы: тренер-преподаватель МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»

Квалификационная категория: первая

Образование: высшее, МГПИ им. Н.К. Крупской, факультет физической культуры, по специальности учитель физической культуры (1994 г.).

Дополнительное профессиональное образование: курсы повышения квалификации ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования» (2016 г.).

В) Информационно-методическое обеспечение

1. http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/966/75966/56944?p_page=2 - Футбол:

техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);

2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya->

- proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;
3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protssessa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;
6. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
7. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyh-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;
8. <http://footballtrainer.ru/phyhologyc/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
9. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
10. <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.);
11. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - Основы подготовки футболистов;
12. http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство, 2008.

Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) - тестирование (приём контрольных нормативов);
- участие во внутришкольных, городских, областных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года подготовки. Для корректировки результатов в течение года дополнительно проводится контрольное тестирование в начале и (или) середине учебного года.

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания промежуточной аттестации по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают 2 раза в год в сентябре и мае текущего года на - тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации по ОФП И СФП определены в Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более 1 года или переведены в спортивно-оздоровительную группу. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Условия выполнения тестов по ОФП:

(упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов, упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме)

- Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

- Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

- Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки.

Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяются по сумме лучших ударов обеими ногами.

- Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Тесты технической подготовленности:

- Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11 м).

Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 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.). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

- 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.

- 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:

- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов).

Выполняется по коридору шириной 10 м.

- Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Тесты для приема текущих нормативов (срезов) по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.

Оценочные материалы.

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

Критерии оценки обучения

1. Оборудование и инвентарь

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
3. 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

2. Правила игры в футбол

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
3. 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

3. Нормативы

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1 км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

4. Тактика

Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, активно применяет их при игре.

5. Техника

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, не активно применяет их при игре.

3.3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

Методические материалы

Словесные методы:

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

Наглядные методы:

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

Практические методы:

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

Основные средства обучения:

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

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающихся опасные факторы: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. Во время занятия и игр обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Список литературы

1. Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
3. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. - Типичные игровые ситуации. Ситуация, в которых выполняют удары по воротам ногой из штрафной площади после ведения мяча. (Теория и практика футбола. - 2000 г. - №3. - С.5-6).
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. - М.: СпортАкадемПресс, 2001г. - 100с.
7. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. Типичные игровые ситуации. Направления голевых передач и области, из которых они выполняются с игры в зоне атаки. Теория и практика футбола. - 2001 г. -№1. с.6.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов; Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 5. - М., РГАФК, 1998г. - 55с.
9. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 1976г.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М. СпортАкадемПресс, 2000. - 80 с.
11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983г.
12. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
13. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).
14. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболиста. 2-е изд., переработано и дополнено. Здоровье, 1984 г.
15. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФиС, 1981 г.