

**ОТРАСЛЕВОЙ ОРГАН АДМИНИСТРАЦИИ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ СОВЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИХАЙЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МОУ «Михайловская основная
общеобразовательная школа»
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Михайловская
основная общеобразовательная школа»
_____ Макова Г.В.
Приказ № _____
« ____ » _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФУТБОЛ»

ID:

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория и возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34 часа

Разработчик программы: Кириллов Александр Вячеславович, учитель
физкультуры

д.Михайловка

2023

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана с учётом комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2016 г, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич)

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-12 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 10-12 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группа может формироваться как разновозрастной, так и одновозрастной.

Срок освоения программы: 1 год

Формы обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса

Основная форма проведения занятий – аудиторная (спортзал) и внеаудиторная (футбольное поле)

Форма организации образовательной деятельности детей: групповая, индивидуальная

Режим занятий

Занятия проводятся строго по расписанию, составленному в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и утвержденному приказом директора МОУ «Михайловская основная общеобразовательная школа» Продолжительность занятий - 45 минут, с обязательным проветриванием помещения до и после занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол.

Задачи:

- предметные (образовательные):

- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- формировать знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать навыки и умения в данной деятельности;
- обучить технике передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- обучить технике ведения мяча, ударам по мячу и остановок мяча;
- обучить владению игрой и комплексным развитием психомоторных способностей;
- обучить технике ударов по воротам;
- обучить тактике игры.

- метапредметные (развивающие):

- формировать хорошую общефизическую подготовку;
- формировать выносливость, основные физические качества и функциональные способности;
- формировать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- обучить здоровому образу жизни.

- личностные (воспитательные):

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- сформировать чувство товарищества и взаимопонимания между обучающимися.

1.3. Объём программы: 34 часа

1.4. Содержание программы

№ п/п	Название темы	Формы контроля
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	
1.1	Физическая культура и спорт в России	Опросы, контрольные испытания

1.2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	Опросы, контрольные испытания
1.3	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Опросы, контрольные испытания
1.4	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	Опросы, контрольные испытания
1.5	Места занятий, оборудование и инвентарь	Опросы, контрольные испытания
Раздел 2. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	Игры, соревнования

Теоретическая подготовка

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных

исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многokrратно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

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

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Техническая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Учебные и тренировочные игры

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые

условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Планируемые результаты:

- **предметные:** в результате обучения по программе обучающиеся:

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать основные правила игры в футбол;
- приобретут навыки участия в, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район)

- **метапредметные:** занятия по программе будут содействовать развитию у обучающихся:
 - представления о понятиях «дружба», «товарищество»;
 - умения планировать режим дня;
 - умения прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей, или сложившейся ситуации;
 - способности к волевому усилию (саморегуляции).
- **личностные:** в результате проведённых занятий по программе у обучающихся сформируются:
 - устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
 - система представлений о режиме жизнедеятельности спортсменов;
 - навыки здорового образа жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	0	Опросы, контрольные испытания
2.	Практическая подготовка	27	0	27	Игры, соревнования
Итоговая аттестация		2	0	2	Сдача нормативов
Итого объём программы		34	5	29	

2.2. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая часть								
1	Сентябрь	8	15:00-15.45	Беседа	1	Инструктаж по ТБ. Введение. История футбола	Спортзал	Собеседование, опрос
2	Сентябрь	15	15:00-15.45	Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	Спортзал	Собеседование, опрос
3	Сентябрь	22	15:00-15.45	Беседа	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортзал	Собеседование, опрос

4	Сентябрь	29	15:00-15.45	Беседа, видеоролики	1	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	Спортзал	Собеседование, опрос
5	Октябрь	6	15:00-15.45	Беседа	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортзал	Собеседование, опрос
ИТОГО ЧАСОВ теоретической части					5			

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Практическая часть								
6	Октябрь	13	15:00-15.45	Учебно-тренировочные занятия	1	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты.	Футбольное поле, спортзал	Наблюдение, анализ деятельности
7	Октябрь	20	15:00-15.45		1	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Футбольное поле, спортзал	Наблюдение, анализ деятельности
8	Октябрь	27	15:00-15.45		1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Футбольное поле, спортзал	Наблюдение, анализ деятельности
9	Ноябрь	3	15:00-15.45		1	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Спортзал	Наблюдение, анализ деятельности
10	Ноябрь	10	15:00-15.45		1	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	Спортзал	Анализ деятельности
11	Ноябрь	17	15:00-15.45		1	Удары по летящему мячу боковой частью лба	Спортзал	Анализ деятельности
12	Ноябрь	24	15:00-15.45		1	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Спортзал	Наблюдение, анализ деятельности
13	Декабрь	1	15:00-15.45		1	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортзал	Анализ деятельности

1 4	Декабрь	8	15:00- 15.45	Учебно - тренир овочны е заняти я	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Спортзал	Анализ деятельности
1 5	Декабрь	15	15:00- 15.45		1	Остановка мяча грудью	Спортзал	Анализ деятельности
1 6	Декабрь	22	15:00- 15.45		1	Остановка летающего мяча внутренней стороной стопы	Спортзал	Анализ деятельности
1 7	Январь	12	15:00- 15.45		1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения	Спортзал	Анализ деятельности
1 8	Январь	19	15:00- 15.45		1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	Анализ деятельности
1 9	Январь	26	15:00- 15.45		1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Спортзал	Анализ деятельности
2 0	Февраль	2	15:00- 15.45		1	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Спортзал	Анализ деятельности
2 1	Февраль	9	15:00- 15.45		1	Выбивание мяча ударом ногой	Спортзал	Анализ деятельности
2 2	Февраль	16	15:00- 15.45		1	Отбор мяча перехватом	Спортзал	Анализ деятельности
2 3	Март	1	15:00- 15.45		1	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Спортзал	Анализ деятельности
2 4	Март	15	15:00- 15.45		1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	Спортзал	Анализ деятельности
2 5	Март	22	15:00- 15.45		1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Спортзал	
2 6	Апрель	5	15:00- 15.45		1	Выбивание мяча ударом ногой	Спортзал	Анализ деятельности

27	Апрель	12	15:00-15.45		1	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Футбольное поле	Анализ деятельности
28	Апрель	19	15:00-15.45		1	Тактика свободного нападения	Футбольное поле	Анализ деятельности
29	Апрель	26	15:00-15.45		1	Позиционные нападения без изменения позиций	Футбольное поле	Анализ деятельности
30	Май	3	15:00-15.45	Учебно-тренировочные занятия	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота	Футбольное поле	Анализ деятельности
31	Май	10	15:00-15.45		1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Футбольное поле	Анализ деятельности
32	Май	17	15:00-15.45	Тренировочная игра	1	Тренировочные игры	Футбольное поле	Анализ деятельности
33	Май	24	15:00-15.45	Зачет	1	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	Футбольное поле	Сдача нормативов
34	Май	31	10:00-10:45	Зачет	1	Контрольная игра	Футбольное поле	Контрольные испытания
ИТОГО ЧАСОВ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ					29			
Итого					34			

2.4. Условия реализации программы

- Материально – техническое обеспечение

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Раздевалки
4. Футбольные ворота.
5. Футбольные мячи.
6. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
7. Гимнастические маты.
8. Шведская стенка.
9. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
10. Секундомеры
11. Звуковая и видеоаппаратура
12. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе
13. Видеозаписи футбольных матчей
14. Проектор
15. Ноутбук
16. Форма спортивная (майки, трусы)

- информационное обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн <https://youtu.be/Ar80eqk8X2U>
<https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY>
<https://youtu.be/5BXdCUu1OvE>
<https://youtu.be/IzgyRPkAGf8>
<https://youtu.be/gXC95dD5cGY>
<https://youtu.be/qlXz-di-XNs>
<https://youtu.be/Mlht7RTr-uE>

- кадровое обеспечение: для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист – учитель физкультуры первой квалификационной категории Кириллов Александр Вячеславович

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки качества образования МОУ «Михайловская основная общеобразовательная школа», Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МОУ «Михайловская основная общеобразовательная школа», а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

Формы контроля: диагностика уровня сформированности знаний по теории программы; в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Система контроля. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля: **этапный, текущий, оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогом в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требований к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы.

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<p>1. Сформированы специфические умения и навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
<p>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
<p>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

2.6. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14

Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
--------------	-----------------	-------------------	-------------------	-------------------

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

2.7. Методические материалы

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

дидактические материалы: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; журналы и справочники, электронные носители.

Алгоритм учебного занятия

I этап - организационный.

II этап - проверочный.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

IV этап - основной.

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.*

2. *Первичная проверка понимания .*

3 *Закрепление знаний и способов действий .*

4. *Обобщение и систематизация знаний.*

V этап – контрольный.

VI этап - итоговый.

Как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

VIII этап: информационный.

2.8. Иные компоненты

Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Гражданско-патриотическое.

**План воспитательных мероприятий
в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Футбол»
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Категория участников	Ответственный
1	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Сентябрь 2023	Обучающиеся 1-9 классов	Кириллов А.В.
2	«Месячник безопасности» - беседы по ТБ (Методические рекомендации, инструкции)	Октябрь	Обучающиеся 1-9 классов	Кириллов А.В.
3	Месяц Чемпионата Мира по футболу: - конкурс рисунков; - обсуждение матчей; - викторина;	Ноябрь-декабрь 2023	Обучающиеся	Кириллов А.В.
4	Кубок Деда Мороза по мини-футболу	Декабрь 2023	Обучающиеся 1-9 классов	Кириллов А.В.
5	Рождественский турнир по мини-футболу «Отцы и дети»	Январь 2024	Обучающиеся 6-9 классов родители	Кириллов А.В.
6	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта. Турнир по мини-футболу среди обучающихся, учителей и выпускников школы	Февраль 2024	Обучающиеся учителя выпускники	Кириллов А.В.
7	«Веселые старты»	Март 2024	Обучающиеся 1-5 классов	Кириллов А.В.
8	Спортивный праздник, посвященный дню здоровью	Апрель 2024	Обучающиеся 1-9 классов	Кириллов А.В.
9	Районный Турнир среди команд по мини-футболу «Кожаный мяч»	Май 2024	Обучающиеся по доппрограмме	Кириллов А.В.

2.9. Список литературы и электронных источников:

Список литературы для педагога:

1. Андреев С., «Мини-футбол», изд. «Физкультура и спорт», 2015 г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов», изд. «Физическая культура» РФ, Москва, 2017 г.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
5. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
7. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
8. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
11. Промский В., Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.

12. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
13. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
14. Цирик Б., «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
15. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
3. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
4. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
7. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

Перечень Интернет-ресурсов

1. МУ ДО «ДДТп.Советский» <http://edu.mari.ru/mouo-sov/do1/default.aspx/>
2. Сайт Министерства спорта и туризма РМЭ <https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/>
3. Сайт Министерства спорта и туризма РФ <https://minsport.gov.ru/>
4. Сайт Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
5. Сайт МБОУДО «Советский ЦРФКС» <http://sovdyush.narod.ru/>
6. Сайт подготовки юных футболистов <https://www.youtube.com/user/VideoTrainingVV>