

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСТОЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНА
Протокол заседания
Педагогического Совета
«Косточковская СОШ»
Протокол от
_____ г. № _____

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
МБОУ «Косточковская СОШ»
_____ Каралиева Л.Р.
_____ г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «Косточковская СОШ»
_____ Поляк В.Ф.
_____ г. № _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»**

Направленность – физкультурно-
спортивная
Возраст обучающихся - 12-15 лет
Срок реализации - 1 год
Вид программы - модифицированная
Уровень - стартовый
Составитель:
педагог дополнительного образования
Ковтун Константин Анатольевич

Косточковка, 2024 год

Рецензент: Заместитель директора

(должность)

Л.Р. Каралиева

(подпись)

«__»_____2024г.

Согласовано: Директор МБОУ «Косточковская СОШ»

(должность)

В.Ф. Поляк

(подпись)

«__»_____2024г.

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
4. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
6. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
7. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
10. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
14. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

- 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
17. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
20. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
21. Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
23. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
24. Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
25. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
26. Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Косточковская средняя общеобразовательная школа» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБОУ «Косточковская СОШ»).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы – обусловлена тем, что занятия футболом способствуют общему физическому развитию, оказывают оздоровительное воздействие на организм: повышают иммунитет, укрепляют костно-мышечную систему, исправляют осанку.

Новизна Программы. Задача дополнительного образования сегодня - дать возможность

ребенку реализовать свой творческий потенциал. Важную роль в этом играют занятия для сохранения и укрепления здоровья школьников особую значимость имеют игровые виды спорта. Игра - это действие: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное. Она реализует потребность в отдыхе и разрядке игроков, позволяет получить новые навыки и умения, формирует чувства коллективизма и взаимопомощи, развивает коммуникабельность и инициативность. В процессе спортивной игры раскрываются способности человека, быстрота реакции, пространственная ориентация, координация движений, появляется возможность проявить себя.

Отличительные особенности Программы - данная программа мало отличается от других, но все, же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Педагогическая целесообразность – Программа направлена важным образом на пропаганду здорового образа жизни, заключается в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий. Обучение в спортивном кружке – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и спортивного образования; создание творческой увлеченности спортом, впечатления, развития способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

Адресат Программы – обучающиеся от 10 до 14 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Объем и срок освоения Программы: 36 часов, 1 год.

Уровень программы - стартовый

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

Режим занятий: 36 часов в год, 1 раз в неделю по 1 часу, занятия по 45 минут;

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36

1.2. Цель и задачи Программы:

Цель: самореализация личности обучающегося посредством активного участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Задачи:

образовательные (предметные, обучающие):

- Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и

тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта из ходьбы с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. **Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

личностные (воспитательные):

1. Сформировать у обучающихся сознательность, высокие моральные, волевые и физические качества, готовить к труду и защите Родины.
2. Воспитать чувство "партнерского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

метапредметные (развивающие):

1. Совершенствовать физические природные данные.
2. Способствовать развитию сознания, мышления, самостоятельности, развитию мотивации в необходимости регулярных занятий спортом, потребности в саморазвитии.

1.3. Воспитательный потенциал программы:

- 1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом.

Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

1.4. Содержание

Программы:

Учебный план:

№	Наименование раздела, темы	Учебные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Здоровый образ жизни	3	1	2	Беседа, опрос
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		1		опрос
2	Основные правила игры в футбол			1	Теория.
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.			1	Беседа
	Основы знаний	10	2	8	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.		1		Теория.
5	Ведение мяча			1	Теория.
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема			1	опрос
7	Удар носком			1	Теория.
8	Удар серединой лба на месте			1	Практика
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		1		Теория.
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.			1	Теория.
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			1	опрос
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы			1	Теория.
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема			1	Теория.
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии			1	Теория.
	Общая и специальная физическая подготовка, финты.	8	3	7	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника			1	Теория.
16	Обманные движения (финты)			1	Практика
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы			1	опрос
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		1		Теория.
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема			1	Практика
20	Резаные удары		1		опрос

21	Удар по мячу серединой лба		1		Теория.
22	Удар боковой частью лба			1	Практика
	Техника и тактика игры	13	3	10	
23	Остановка катящегося мяча подошвой			1	опрос
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		1		Теория.
25	Остановка мяча грудью			1	Теория.
26	Совершенствование техники ведения мяча			1	Теория.
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо			1	Теория.
28	Отбор мяча подкатом		1		Беседа
29	Совершенствование техники владения мячом.			1	Теория.
30	Финт ударом			1	опрос
31	Финт остановкой			1	Теория.
32	Совершенствование тактические действия в защите			1	Беседа
33	Тактические действия в нападении		1		опрос

34	Совершенствование тактические действия в защите			1	Теория.
35	Тактические действия в нападении			1	Теория.
36	Двухстороння игра			1	Теория.
Всего		36	9	27	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.
2. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований.
3. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.
4. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.
5. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.
6. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.5 Планируемые результаты.

По итогам освоения Программы обучающиеся

Будут знать:

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- историю футбола;
- акробатику;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные правила игры в футбол.

Будут уметь:

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при в футбол;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;
- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении Программы.

Личностными (воспитательными) результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март					апрель					май					июнь
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Недели обучени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Кол-во часов в неделю (групп)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Кол-во часов в месяц (групп)	3			4				4				4				3			4				5					4					4					1
Аттестация/ формы контроля	Первичная аттестация											Промежуточная аттестация																					Итоговая аттестация					
Всего часов	Объём в 2024-2025 учебном году – 36 учебных часов. Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни и период новогодних каникул. В предпраздничные и дополнительные выходные дни занятия проводятся согласно расписанию (в соответствии с производственным календарем Республики Крым)																																					

2.2. Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

- **информационное обеспечение** – <http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>

http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, СЗД, Стаж работы по направлению деятельности – 19 лет, из них педагогический стаж – 19 лет.

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

Формы организации учебных занятий.

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.

Форма организации образовательного процесса

Нравственная подготовка

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики;

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

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 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формами аттестации Программы являются:

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

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.4. Список литературы:

Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом при создании и реализации программы

Для педагога:

- 1 А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
- 2 С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
- 3 А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
- 4 Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
- 5 С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
- 6 В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
- 7 Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям для успешного усвоения данной программы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.

Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения 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 Программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Контрольные нормативы.

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте «бег 10х30м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м. сведением 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.

10. Бег 5х30мсведением 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.

11. 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 мяча о землю по коридору шириной 5м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10 - 12 лет - с 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; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. 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.

Для вратарей по технической подготовке

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3м.

Методические материалы

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных практических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

Удар носком



Техника удара

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Специальные упражнения

- Коснись носком центра мяча.
- Удар с места по неподвижному мячу в стенку.
- Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку.
- Удар с места или с разбега в паре, в тройке.

Возможные ошибки

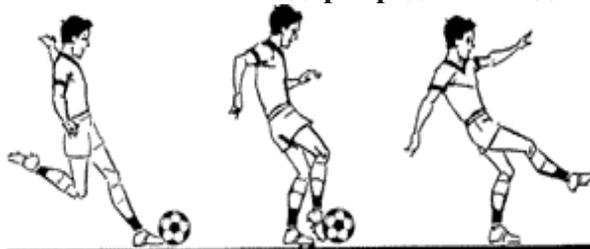


Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.

Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь.

Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

Удар серединой подъема



Техника удара

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

Специальные упражнения

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега).
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

«Получив мяч, попади в цель»



Возможные ошибки



Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.



Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.



Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).

Носок цепляет землю.



Та же ошибка, но носок повернут наружу.

Удар внутренней частью подъема

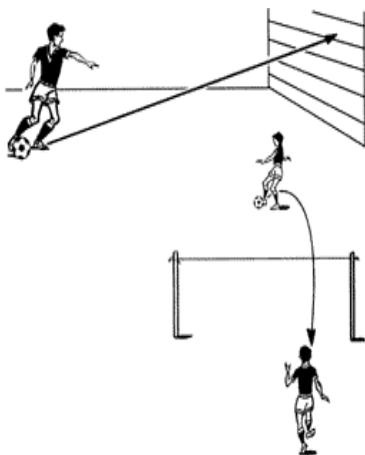


Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

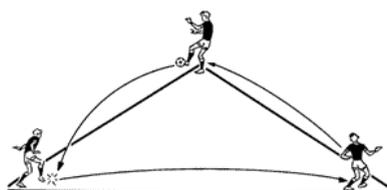
Специальные упражнения

«Как подходить к мячу» (имитация удара).

«Точность удара»



Удары через веревочку.



В треугольнике

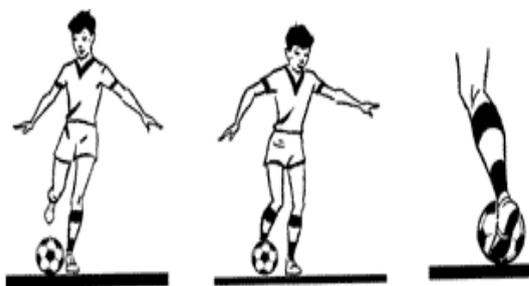


Групповая обработка ударов
Удар внешней частью подъема

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.

Техника удара внешней частью подъема



Возможные ошибки



Опорная нога слишком близко к мячу.



Срезка мяча вправо.



Опорная нога мешает бьющей.



Опорная нога слишком далеко от мяча

Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Техника удара

Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

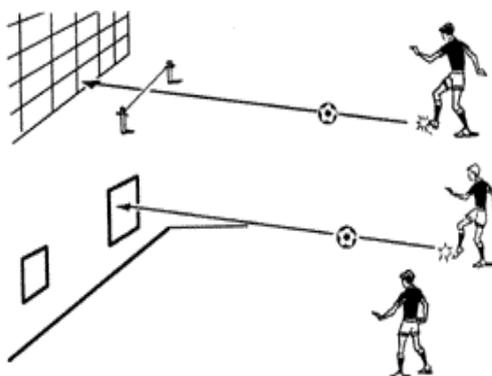
- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



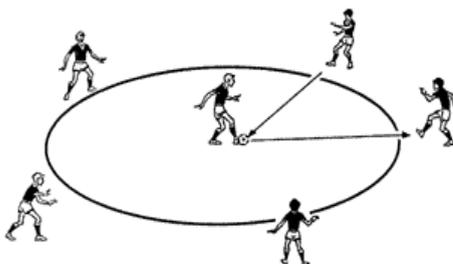
Специальные упражнения



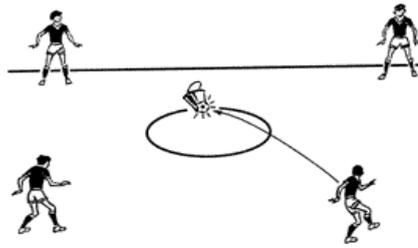
«Сыграй точно»



«Попади в квадраты»



«Мяч в круге»



**«Вышибай из круга»
Возможные ошибки**



Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.

Туловище в момент удара выпрямлено.



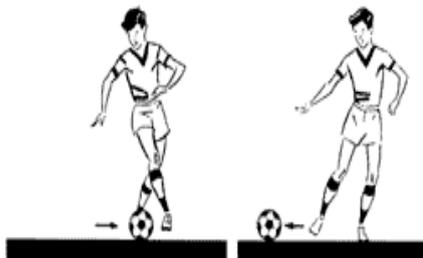
Неверное подведение стопы бьющей ноги.

Удар внешней стороной стопы

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.

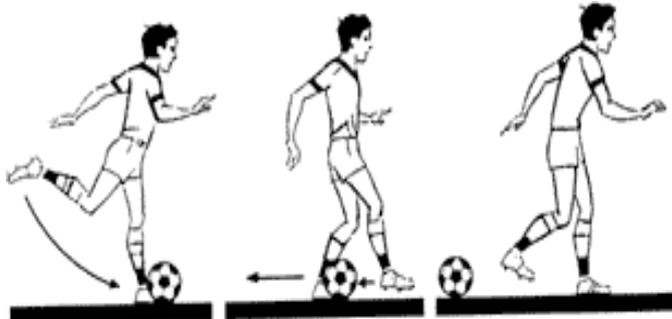
Техника удара

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

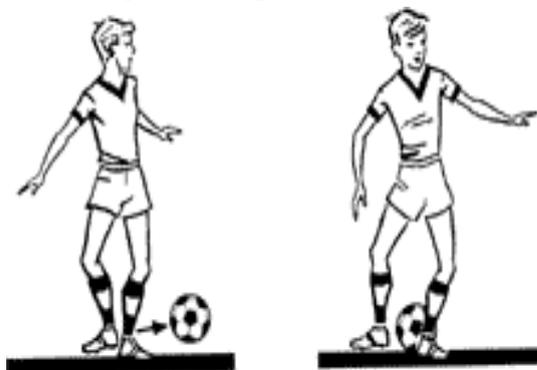


Удар пяткой Техника удара

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него;
- Резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.



Удар пяткой (разновидность)



Специальные упражнения

- Пяткой в ворота.
- Ты – мне, я – тебе.
- С двух сторон маленьких ворот.
- Разводящий.

Возможные ошибки

Неверное положение опорной ноги.



Опорная нога мешает бьющей.

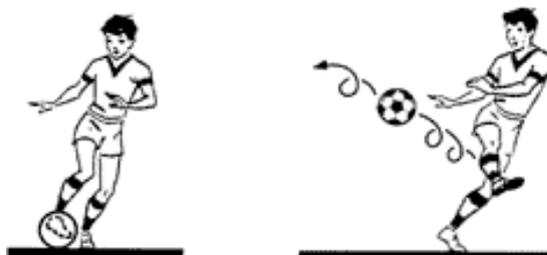


Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.

Удары с подрезкой мяча

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



- Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.
- Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял его лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

Финты

Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны: это – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.

Специальные упражнения

- С выпадами и поворотами» (во время бега).
- Бег с резким торможением и переменной направления.
- Бег «змейкой».



Уход (с мячом) в сторону от соперника.



Пронося ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.

Возможные ошибки

- Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.
- Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.
- Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной.
- Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.

Отбор мяча

- Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.
- Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием.
- Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.
- Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

Подкат

Специальные упражнения

- А ну-ка, отними!
- Атакуй сбоку.
- Если вас больше двух.

Возможные ошибки

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.



Вбрасывание мяча

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

Техника вбрасывания

- Взять мяч руками и занести за голову.
- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- Руки согнуты в локтях.
- Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- Тело отклоняется назад.
- Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.

Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.



Специальные упражнения

- В стенку.
- С вратарем.
- Кто дальше?
- Вратарь в круге.
- Бросаем друг другу.
- Из круга в круг.
- Вбрасывание и остановка.
- Кто точнее?

Возможные ошибки

- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.

Приемы игры вратаря

Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

Ловля высоколетающего мяча в прыжке

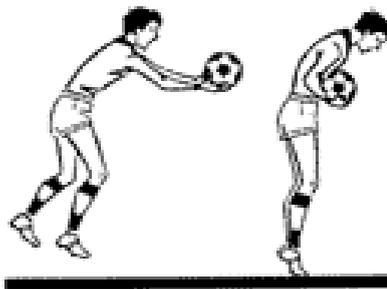


Ловля высоколетающих мячей в стороне от вратаря



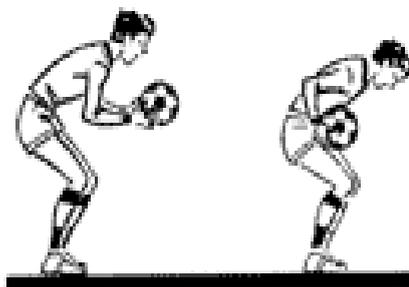
Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

Ловля мяча, летящего на уровне груди



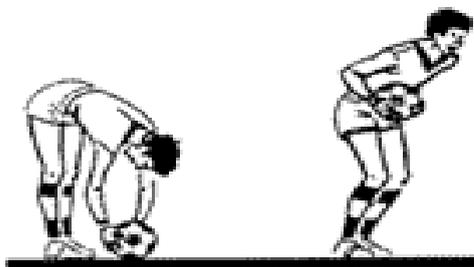
Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.

Ловля низколетящего мяча



Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

Прием катящегося мяча



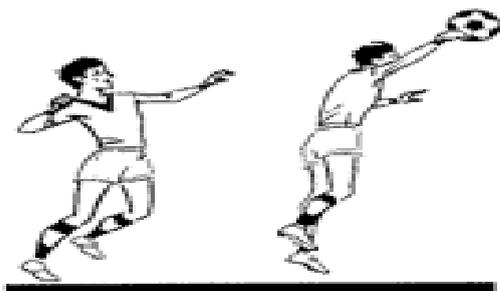
Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением



Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

Отбивание мяча



Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

Бросок мяча



Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч.

Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча.

Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

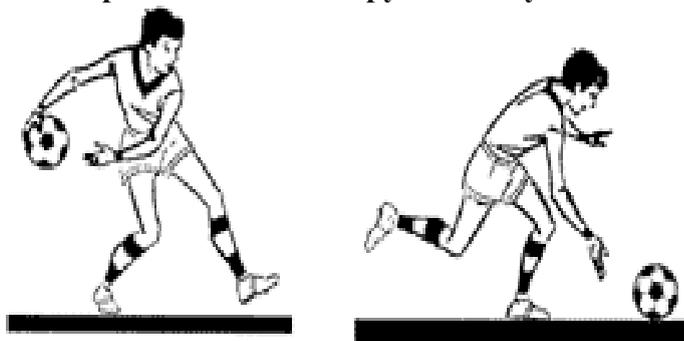
Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.

Выбивание мяча с рук

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вверх-вперед и наносит удар подъемом.

Бросок мяча одной рукой сбоку низом



План воспитательной работы

Название объединения «Футбол»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическая воспитание			
1	Теоретическое занятие 11 сентября – Всероссийский день трезвости	сентябрь	лекция
2	21 сентября – Международный день мира	сентябрь	беседа,
3	4 октября – День войск гражданской обороны МЧС России	октябрь	беседа,
4	Практическое занятие ГО	октябрь	конкурсы по ГО
5	Практическое занятие 4 ноября – День народного единства	ноябрь	соревнования
6	Теоретическое занятие 20 ноября – День памяти жертв ДТП	ноябрь	встреча с сотрудниками ГИБДД
7	Теоретическое занятие 9 декабря – День героев отечества	декабрь	просмотр презентации,
8	Практическое занятие 10 декабря – Всемирный день футбола	декабрь	соревнования
9	Теоретическое занятие 12 декабря – День Конституции Российской Федерации	декабрь	просмотр презентации
10	Теоретическое занятие 15 февраля – День памяти воинов- интернационалистов	февраль	викторины
11	Практическое занятие 23 февраля – День Защитника Отечества	февраль	соревнования
12	Теоретическое занятие 1 марта – Всемирный день ГО	март	беседы
13	Теоретическое занятие	апрель	беседы, просмотр

	12 апреля – День Космонавтики		видеороликов
14	Практическое занятие 9 Мая – День Победы		соревнования
Культурологическая воспитание, личностно-волевое			
1	Теоретическое занятие 25 сентября – Международный день глухих	сентябрь	просмотр видео-ролика
2	Практическое занятие 30 сентября – День интернета в России	сентябрь	просмотр видеороликов.
3	Теоретическое занятие 28 октября – День бабушек и дедушек	октябрь	беседа
4	Теоретическое занятие 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом	декабрь	викторины
5	Теоретическое занятие 19 декабря – День Святого Николая	декабрь	беседа
6	Теоретическое занятие 7 января – Рождество Христово	январь	конкурсы
7	Теоретическое занятие 8 февраля – Всемирный день без интернета	февраль	акция, беседа
Физическая воспитание, экологическая воспитание			
1	Теоретическое занятие Неделя здоровья	сентябрь	беседа
2	Практическое занятие Неделя здоровья	сентябрь	соревнования
3	Практическое занятие 27 сентября – Всемирный день туризма	сентябрь	экскурсия
4	Теоретическое занятие 31 октября – Международный день Черного моря	октябрь	фотовыставка, беседа
5	Теоретическое занятие 22 марта- Всемирный день водных ресурсов	март	беседа
6	Теоретическое занятие 26 марта – Час Земли	март	участие в субботнике
7	практическое занятие 7 апреля – Всемирный день здоровья	апрель	соревнования
Духовно-нравственное воспитание			
1	Теоретическое занятие 1 октября – Международный день	октябрь	просмотр презентации, просмотр видео-ролика

	пожилых людей		
2	Практическое занятие 27 ноября – День матери	ноябрь	соревнования,
3	Теоретическое занятие 8 марта – Международный женский день	март	акция
4	15 мая – Международный день семей	май	акция