государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

	УТВЕРЖДАЮ:
Согласовано на заседании педагогического совета	Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино _____Е.А Белов
Протокол № 1 от 30.07.2026 г.	Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Возраст: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
Аюпов Р.М. Ибаров А.В. Аюпов Р.Р.

с. Челно- Вершины, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая аннотация

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол" физкультурноспортивной направленности рассчитана на 6 лет обучения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, многоуровневой. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча; освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- **Воспитательные:**
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»

•Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

•Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

•Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

Личностные -	обладают чувством собственного достоинства, - готовы признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою. - проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки.
Метапредметные	**Познавательные** -умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; **Коммуникативные** - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми **Регулятивные** - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели, -умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность, - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

предметные	**К окончанию обучения по образовательной программе учащиеся: Знают:** - физиологические особенности развития организма и влияние физических упражнений на организм; - элементарные правила техники выполнения упражнений; - общие термины; базовые предметные и межпредметные понятия; **Умеют:** - применять элементарные технические и тактические приёмы игры в футбол; - использовать приёмы групповых и командных действий; - организовывать межличностное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками во время игры.

Способы определения результативности:

В ходе занятий педагоги систематически ведут учет успеваемости учащихся:

- **текущий контроль:** тестирование, опрос.
- **промежуточный контроль:** в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся тестируются.
- **итоговый контроль:** тестирование, участие в соревнованиях между учебных групп.

Программа рассчитана на 1 год обучения по 126 часов в год (3 модуля, по 42 часа каждый) и включает ознакомительный (7-10лет), базовый (11-14 лет) и продвинутый уровень обучения (15-17 лет).

Возраст детей 7–17 лет.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2-3 раза в неделю.

Продолжительность занятия 40 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.
- **Методы обучения на занятиях:**
- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный -показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Основные методы выполнения упражнений:
- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.
- ***Основные средства тренировочных воздействий:***
- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Ожидаемые результаты:

К окончанию обучения по образовательной программе учащиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе

альтернативные.

- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

Способы определения результативности:

В ходе спортивно-оздоровительной работы педагоги систематически ведут учет успеваемости учащихся путем:

- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях.
- **Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**
- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах и первенствах, открытые занятия.
- спартакиады.

Учебный план программы «Футбол»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
	Ознакомительный уровень обучения (1 ступень)			
1	**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**	**42**	**12**	**30**

2	**Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**	**42**	**5**	**37**
3.	**Физическое и спортивно-техническое совершенствование**	**42**	**11**	**31**
	ИТОГО	**126**	**28**	**98**
	Ознакомительный уровень обучения (2 ступень)			
1	**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**	**42**	**8**	**34**
2	**Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**	**42**	**4**	**38**
3.	**Физическое и спортивно-техническое совершенствование.**	**42**	**6**	**36**
	ИТОГО	**126**	**18**	**108**
	Базовый уровень обучения (1 ступень)			
1	**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**	**42**	**9**	**33**
2	**Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**	**42**	**7**	**35**
3.	**Физическое и спортивно-техническое совершенствование.**	**42**	**5**	**37**
	ИТОГО	**126**	**21**	**105**
	Базовый уровень обучения (2 ступень)			
1	**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**	**42**	**9**	**33**
2	**Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**	**42**	**5**	**37**
3.	**Физическое и спортивно-техническое совершенствование.**	**42**	**4**	**38**
	ИТОГО	**126**	**18**	**108**
	Продвинутый уровень обучения (1 ступень)			
1	**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**	**42**	**7.5**	**34.5**
2	**Спортивно-техническая деятельность с**	**42**	**5.5**	**36.5**

	общеразвивающей направленностью			
3.	**Физическое и спортивно-техническое совершенствование.**	**42**	**3.5**	**38.5**
	ИТОГО	**126**	**16.5**	**109.5**
	Продвинутый уровень обучения (2 ступень)			
1	**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**	**42**	**5.5**	**36.5**
2	**Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**	**42**	**5.5**	**36.5**
3.	**Физическое и спортивно-техническое совершенствование.**	**42**	**3.5**	**38.5**
	ИТОГО	**126**	**14.5**	**111.5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1- ступень			2- ступень			
		Всего	Теория	Практика	**Всего**	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности								
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	5	5		Наблюдение беседа
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	37	3	34	
	всего	***42***	***12***	***30***	***42***	***8***	***34***	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью								
3	Специальная физическая подготовка	18	3	15	18	2	16	Выполнение нормативов по ОФП
4	Общая физическая подготовка	17	-	17	10	-	10	
5	Техническая подготовка	7	2	5	14	2	12	
	всего	***42***	***5***	***37***	***42***	***4***	***38***	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование								
6	Технико-тактическая подготовка	22	6	16	22	4	18	Выполнение нормативов по ОФП
7	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	
	всего	***42***	***11***	***31***	***42***	***6***	***36***	
	ИТОГО	**126**	**28**	**98**	**126**	**18**	**108**	

Целью программы ознакомительного уровня обучения является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи ознакомительного уровня обучения

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	5	5		Наблюдение Беседа
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	37	3	34	Анкетирование
	всего	*42*	*12*	*30*	*42*	*8*	*34*	

Задачи 1 модуля:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Теоретическая подготовка(5 часов)

Тема I. **Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья**

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, ноли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История развития футбола в России.

Тема 2. **Личная и общественная гигиена**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 3. **Закаливание организма юного спортсмена**

Значение и основные правила закаливание.

Закаливание воздухом. Закаливание водой.

Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 4. **Физическая подготовка юного спортсмена Общая физическая подготовка (37 часов)**

Теория (7 ч. – 1 ступень, 3 ч. -2 ступень):

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 3. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Тема 4. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств футболиста.

Тема 5. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика (30 ч. – 1 ступень, 34 – 2 ступень)

Тема 1. Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта, спортивные игры.

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различныхи.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п.,выпады

вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

-для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

-упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Упражнения на координацию:

1. Удержать мяч на голове, медленно присесть и встать.
2. Касание пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
4. Прыжки боком через фишки.
5. Передвижение вправо и влево через фишки.
6. Упражнения для мышц стопы:

Ходьба на носках.

1. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
2. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

3. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.
4. Сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать.

Тема 7. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке. Тема 8. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 9. Кроссовая подготовка или ходьба на лыжах 1—2 км. Подвижные игры.

Тема 10.Упражнениядля формирования осанки**.**

Упражнения у вертикальной плоскости.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1ступень			2ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая	18	3	15	18	2	16	Выполнение нормативов

	подготовка							по ОФП
2	Общая физическая подготовка	17	-	17	10	-	10	
3	Техническая подготовка	7	2	5	14	2	12	
	всего	***42***	***5***	***37***	***42***	***4***	***38***	

Задачи 2 модуля

Образовательные:

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности.
- ознакомление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение начальных навыков ударов по мячу и остановок мяча;

Развивающие:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Специальная физическая подготовка(18 часов).

Теория (3 ч.- 1 ступень, 2 ч.– 2 ступень).

Тема 1. Специальные упражнения и их значение в подготовке футболистов.

Тема 2. Значение акробатических и координационных

упражнени

й в подготовке футболистов.

Практика (15 ч.-1 ступень, 16 ч.-2 ступень).

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Общая физическая подготовка.

Практика (17 ч.- 1 ступень, 10 ч.- 2 ступень):

Тема 1. Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Тема 2. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами: Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 7. Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 8. Кроссовая подготовка.

Тема 9. Подвижные игры. Тема 10. Упражнения для формирования осанки**.** Упражнения у вертикальной плоскости.

Техническая подготовка Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники

Практика (5 ч.-1 ступень, 12 ч.- 2 ступень):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Тема 3. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 4. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 5. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми - приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники игры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации / контроля
		1 ст-нь			2ст-нь			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Технико тактическая подготовка	22	6	16	22	4	18	Выполнение нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	
	всего	*42*	*11*	*31*	*42*	*6*	*36*	
	ИТОГО	**126**	**28**	**94**	**126**	**18**	**108**	

Задачи 3 модуля

Образовательные:

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ознакомление с тактикой игры в футбол;

Развивающие:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Технико-тактическая подготовка (22 часа) Тактическая подготовка (8 часов)

Теория (5 ч.):

Тема 1. Значение тактической подготовки в футболе. Правила игры в футбол. Основы тактики игры в футболе. Совершенствование тактики игры.

Тема 2. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика 7 ч:

Тактика атаки.

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону, Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тактика защиты

Тема 3. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение

«закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка (14часов) Теория (5 ч):

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры. Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (23ч.)

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка **с** места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема,

меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Специальная физическая подготовка(20 часов) Теория (2 часа).

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Тема 2. Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке футболистов.

Практика (18 часов).

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх- вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения. Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники и тактики игры в футбол.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности								
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	Выполнение нормативов по ОФП и ТП
2	Общая физическая подготовка	30.5	3.5	27	24.5	3.5	21	
3	Техническая подготовка	8	2	6	14	2	12	
	всего	**42**	**9**	**33**	**42**	**9**	**33**	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью								
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25	24	3	21	Контрольные игры
5	Техническая подготовка	14	4	10	18	2	16	
	всего	**42**	**7**	**35**	**42**	**5**	**37**	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование								
6	Технико-тактическая подготовка	26	5	21	28	4	24	Тестирование Соревнования
7	Специальная физическая подготовка	16	-	16	14	-	14	
	всего	**42**	**5**	**37**	**42**	**4**	**38**	
	ИТОГО	**126**	**20**	**106**	**126**	**18**	**108**	

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи базового уровня обучения

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

Образовательные:

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

-освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- приобретение навыков тактических действий.

Развивающие:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

-воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	Анкетирование

2	Общая физическая подготовка	30.5	3.5	27	24.5	3.5	21	Выполнение нормативов по ОФП
3	Техническая подготовка	8	2	6	14	2	12	
	всего	**42**	**9**	**33**	**42**	**9**	**33**	

Задачи 1 модуля

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

-воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной деятельности)

Теоретическая подготовка (3.5 часа)

*Тема 1***.** Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Тема 2. Техническая подготовка юного спортсмена.

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

Тема 3. Тактическая подготовка юного спортсмена.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика зашиты и нападения.

Тема 4. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Общая психологическая подготовка и специальная к конкретному соревнованию. Уровень соревновательной мотивации. Эмоциональная устойчивость. Способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка (55 ч.) Теория (3.5 часа):

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 2. Роль комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, в повышении физических качеств юных футболистов.

Тема 3. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств футболиста.

Тема 4. Специфика **о**бщеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Практика (48 ч.):

Тема 1. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Тема 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного),

ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 5. Упражнения на координацию. Тема 6. Упражнения для мышц стопы.

Техническая подготовка (22 ч.) Теория (2 ч.):

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в футбол. Характеристика приемов игры. Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (18 ч.):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего

навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы специальных физических упражнений.
- осваивают технику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований.
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1ступень			2ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25	24	3	21	Контрольные игры
5	Техническая подготовка	14	4	10	18	2	16	
	всего	**42**	**7**	**35**	**42**	**5**	**37**	

Задачи 2 модуля

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Образовательные:

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

-обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;
- приобретение навыков тактических действий.

Развивающие:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

-воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью.

Специальная физическая подготовка (28 ч. -1 ступень, 24 ч.- 2 ступень)

Теория (3 часа):

Тема1.Значение упражнений на развитие координации в подготовке футболистов.

Тема 2. Специальные упражнения с футбольным мячом и набивными мячами.

Тема 3. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Практика (25 ч.- 1 ступень, 21ч.- 2 ступень):

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх- вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения. Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Техническая подготовка (14 ч.-1 ступень, 18 ч.-2 ступень) Теория (4 ч.- 1 ступень, 2 ч.- 2 ступень):

Тема 1. **Индивидуальные действия с мячом.**

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с

измене- 1равления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Тема 2. **Индивидуальные действия без мяча**. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 - при атаке.

Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Тема 3. **Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, вбрасывание мяча.

Практика (11ч.- 1 ступень, 16 ч.- 2 ступень):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка **с** места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без

мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Ожидаемые результаты

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- осваивают комплексы упражнений по ОФП И СФП;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований;
- готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Технико- тактическа я подготовка	26	5	21	28	4	24	Контрольные игры
2	Специальная физическая подготовка	16	-	16	14	-	14	
	всего	**42**	**5**	**37**	**42**	**4**	**38**	
	ИТОГО	**126**	**20**	**106**	**126**	**18**	**108**	

Задачи 3 модуля:

- воспитать положительные качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- отбор способных к занятиям футболом детей.
- формирование стойкого интереса к занятиям.
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
- воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Физическое и спортивно-техническое совершенствование Технико-тактическая подготовка (26 ч.- 1 ступень, 28 ч.- 2ступень)

Теория (5 ч.-ступень, 4 ч.- 2 ступень)

Тема 1. Тактика атаки. Быстрое нападение. Позиционное нападение.

Тема 2. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Тема 3. Техника передвижения.

Тема 4. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Тема 5. Обманные движения. Отбор мяча.

Тема 6. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Практика (21 ч.- 1 ступень, 24 ч.-2 степень) Тактическая подготовка

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону, Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны

строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тема 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

Тема 6. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 7. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу

внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 8. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка **с** места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 9. Остановка мяча**.** Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Тема 10. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 11. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 12. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 13. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в

Тема 14. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Специальная физическая подготовка Практика (16 ч.- 1 степень, 14 ч.- 2 ступень).

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием

бедра, бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх- вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные.

-осваивают технику и тактику игры, методы обучения.

приобретают знания о правилах соревнований.

-готовы признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности								

1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	Выполнение нормативов по ОФП, игры
2	Общая физическая подготовка	22.5	2	20.5	20.5	-	20.5	
3	Техническая подготовка	16	2	14	18	2	16	
	всего	**42**	**7.5**	**34.5**	**42**	**5.5**	**36.5**	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью								
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	Выполнение нормативов по ОФП, игры
5	Техникотактическая подготовка	22	3.5	18.5	22	3.5	18.5	
	всего	**42**	**5.5**	**36.5**	**42**	**5.5**	**36.5**	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование								
6	Техникотактическая подготовка	28	3.5	24.5	28	3.5	24.5	соревнования
7	Специальная физическая подготовка	14	-	14	14	-	14	
	всего	**42**	**3.5**	**38.5**	**42**	**3.5**	**38.5**	
	ИТОГО	**126**	**16.5**	**109.5**	**126**	**14.5**	**111.5**	

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно- силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4.Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

4. Индивидуализация подготовки.

Овладение основами тактики командных действий.

7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности по футболу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	Выполнение нормативов по ОФП, ТП.
2	Общая физическая подготовка	22.5	2	20.5	20.5	-	20.5	
3	Техническая подготовка	16	2	14	18	2	16	
	всего	**42**	**7.5**	**34.5**	**42**	**5.5**	**36.5**	

Задачи 1 модуля

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности (42 ч.)

Теоретическая подготовка (3.5 часа)

Техника безопасности на занятиях по футболу.

Тема 1. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Его форма и содержание.

Тема 2. Восстановительные мероприятия. Три группы средств восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические.

Тема 3.Система профилактико- восстановительных мероприятий.

Тема 4. Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Тема 4.

Инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

(22.5 ч.- 1 ступень, 20.5 ч.- 2 ступень)

Теория (2 ч.– 1 ступень):

Тема 1. Совершенствование комплексов общеразвивающих упражн

Тема 2. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств футболиста.

Тема 3. Совершенствование общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Практика (20.5 ч.):

Тема 1. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Тема 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 4. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Техническая подготовка (16 ч.- 1 ступень, 18 ч.- 2 ступень)

Теория (2 ч.):

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры. Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (14 ч.- 1 ступень, 16 ч.- 2 ступень):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Ожидаемые результаты:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

-обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

-воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации/
		1 ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	контроля
1	Специальная физическая подготовка	20	2	18	20	2	18	Контрольные игры
2	Техникотактическая подготовка	22	3.5	18.5	22	3.5	18.5	
	всего	**42**	**5.5**	**36.5**	**42**	**5.5**	**36.5**	

Задачи 2 модуля:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

Индивидуализация подготовки.

5. Овладение основами тактики командных действий.
7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности по футболу.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью(42 ч.)

Специальная физическая подготовка(20 часов) Теория (2 часа).

Тема1.Значение упражнений на развитие координации в подготовке футболистов.

Тема 2. Специальные упражнения с футбольным мячом и набивными мячами.

Тема 3. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Практика (18 часов).

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх- вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения. Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Технико-тактическая подготовка (22 часа) Теория (3.5 часа):

Тема 1. **Индивидуальные действия с мячом.**

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с измене- 1равления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Тема 2. **Индивидуальные действия без мяча**. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 - при атаке.

Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и

соперника.

Тема 3. **Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, вбрасывание мяча.

Практика (18.5 часов):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка **с** места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке

с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Ожидаемые результаты

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- укрепляют здоровье
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов						Формы аттестации / контроля
		1 ступень			2 ступень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
6	Техникотактическая подготовка	28	3.5	24.5	28	3.5	24.5	Контрольные игры Соревнования
7	Специальная физическая подготовка	14	-	14	14	-	14	
	всего	**42**	**3.5**	**38.5**	**42**	**3.5**	**38.5**	

Задачи 3 модуля:

1.Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростносиловых способностей).

2.Совершенствование специальной физической подготовленности.

3.Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4.Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5.Индивидуализация подготовки.

6.Овладение основами тактики командных действий.

7.Совершенствование навыков соревновательной деятельности по футболу.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Технико-тактическая подготовка (28 часов) Теория (3.5 ч.- 1 ступень, 3.5 ч.- 2 ступень)

Тема 1. Тактика атаки. Быстрое нападение. Позиционное нападение.

Тема 2. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Тема 3. Техника передвижения.

Тема 4. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Тема 5. Обманные движения. Отбор мяча.

Тема 6. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Практика (24.5 ч.- 1 ступень, 24.5 ч.- 2 ступень) Тактическая подготовка

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону, Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

Тема 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при

обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником.

Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

Техническая подготовка

Тема 6. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 7. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 8. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка **с** места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 9. Остановка мяча**.** Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 10. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя

скорость передвижения.

Тема 11. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 12. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема13. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 14. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Специальная физическая подготовка

Практика (14 часов):

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх- вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу,

прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения. Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Ожидаемые результаты

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- укрепляют здоровье, развивают специальные физические качества;
- осваивают технику и тактику игры, методы обучения;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1.Удар но мячу на дальность**.** 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. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

2.Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров(11-12 лет – с расстояния 11

метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали.Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

3.Жонглирование мячом. Выполняются попеременно улары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Организация занятий с учащимися спортивно-оздоровительных групп, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 6-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развитии наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 6-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнение доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать водном занятии более 2—3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствуй формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения

индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в то числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися ознакомительного уровня обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На базовом уровне время на физическую подготовку сколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средств из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается та прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке педагог может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой спортивно-оздоровительных занятий с учащимися является занятие. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятиях уделяется такой

подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7-15 мин. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В филиале дополнительного образования предусматриваются соревнования между учебными группами по минифутболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Практические занятия по ***физической, технической и тактической*** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°С.

Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме **15-20 -** минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие

физических способностей, ***специальная*** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

-применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

-оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех обучающихся. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника педагога, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности.

Воспитательный модуль

в рамках реализации дополнительной программы «Футбол».

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.
- Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.
- Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.
- Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

•Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).

•Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

•Сплоченность детского коллектива.

•Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

•физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент.Формы, приёмы и методы воспитания.

• Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальные пробы, кейс-пробы.

• Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение, диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала,

благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

- Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)
- Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).
- Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).
- Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).
- Социальные пробы (выбор лучшего способа поведения, соответствующего социальным нормам и правилам, интересам).
- Кейс-технология (повышение качества личностного развития, обученности логически мыслить).

Результативно-диагностический компонент. Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

- обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;
- обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Материалы по диагностике

1. Психологическая диагностика развития школьников. Н.Г.Салмина, О.Г.Филимонова.

2. Методика диагностики личностного роста. И.В.Кулешова, П.В.Степанов, Д.В.Григорьев.

3. Методика «Шкала социально- ситуативной тревоги» Р.С. Кондаш.

Работа с родителями

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-

спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения « Футбол» очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально- значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является физкультурно- оздоровительный комплекс «Колос» с разметкой футбольных площадок с воротами.

Спортивный инвентарь:

- футбольные мячи на каждого обучающегося; - набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;

- гантели;
- футбольные, волейбольные и теннисные мячи.
- фишки;
- манишки;
- координационные лесницы;
- секундомер, свисток.

Список литературы:

1. С.Н. Андреев, М.С. Полишкис. Футбол. Поурочная программа для УТГ и групп СС Москва, 2016

2. А. Кузнецов. Настольная книга детского педагога (I этап 8-10 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2015

3. А. Кузнецов. Настольная книга детского педагога (II этап 11-12 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия.Человек» Москва. 2016

4. А. Кузнецов. Настольная книга детского педагога (III этап 13-15 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия.Человек» Москва. 2017

5. Кузнецов. Настольная книга детского педагога (IY этап 16-17 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2016

6. В.В. Немчинов, В.А. Паротиков. Методические рекомендации по подготовке и проведению детскоюношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 2017

7. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов) «Астрель» Москва, 2011

8. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2016

9. С.В.Голомазов, Б.Г. Чирва Футбол. Методика тренировки техники головой

«ТВТ Дивизион», 2017