

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 20.06.2023 г
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Футбол»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Фирсина Г. А.-
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2021 г.

Краткая аннотация

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

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.

По разноуровневой программе «Футбол» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники, тактики и простейшими способами игры в футбол, а также разовьют свои имеющиеся навыки в данном виде спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками игры.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень «Ознакомительный» 1 год обучения — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень «Базовый» 2 год обучения — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень «Продвинутый» 3 год обучения — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

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.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей, рассчитана на 3 года обучения. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленной интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

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.

Отличительной особенностью программы являются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа состоит из 3 уровней: ознакомительного, базового, продвинутого. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков игры, а также имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться). Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта.

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:

Ознакомительный уровень:

- 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;

базовый уровень:

- 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;

продвинутый уровень:

- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

Ознакомительный уровень:

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

базовый уровень:

развитие выносливости;

продвинутый уровень:

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

Ознакомительный уровень:

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

базовый уровень:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

продвинутый уровень:

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

Планируемые результаты

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

•добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3.Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО

- участие в соревнованиях в течении года

- Итоговый (проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения)) – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных соревнованиях, а также сдача контрольно-переводных нормативов (тестов) по ОФП и СФП.

Организация учебного процесса.

Программа «Футбол» разработана для детей 6-18 лет желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

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

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем часов в год – 126 часов.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: разноуровневый

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Учебный план программы «Футбол»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 год обучения «Ознакомительный»				
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
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
ИТОГО		126	28	98
2 год обучения «Базовый»				
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
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
ИТОГО		126	18	108
3 год обучения «Продвинутый»				
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
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения		

		Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	21	105

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения «Ознакомительный»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		1-й год			
		Всего	Теория	Практика	
	1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Наблюдение беседа
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>12</i>	<i>30</i>	
	2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»				
3	Специальная физическая подготовка	18	3	15	Выполнение нормативов по ОФП
4	Общая физическая подготовка	17	-	17	
5	Техническая подготовка	7	2	5	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>5</i>	<i>37</i>	
	3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»				
6	Технико- тактическая подготовка	22	6	16	Выполнение нормативов по ОФП
7	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>11</i>	<i>31</i>	
	ИТОГО	126	28	98	

Целью программы 1 года 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 1 года обучения

Образовательные (обучающие):

- 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 1 модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		1 год			
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Наблюдение Беседа Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>12</i>	<i>30</i>	

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 1. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли 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 закаливания. 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.):

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.)

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 захлестыванием 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 движение в различных и.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 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. 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.

5. 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 (3x10 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. Упражнения для 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 влиянии различных упражнений на развитие организма.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		1 год			
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	18	3	15	Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	17	-	17	

3	Техническая подготовка	7	2	5	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>5</i>	<i>37</i>	

Задачи 2 модуля.

Образовательные (Обучающие):

- 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.).

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

Тема 2. Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке футболистов.

Практика (15 ч.).

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, толчкомодной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахомруками 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.

Общая физическая подготовка.

Практика (17 ч.):

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 (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутныйили 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 (3x10 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 (7 ч.)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники игры в футбол. Понятие о технике игры.

Практика (5 ч.):

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

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающегося 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 3 модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		1 год			
		Всего	Теория	Практика	
1	Технико-тактическая подготовка	22	6	16	Выполнение нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>11</i>	<i>31</i>	

	ИТОГО	126	28	94	
--	--------------	------------	-----------	-----------	--

Задачи 3 модуля

Образовательные (обучающие):

- 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 (3 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 (5 ч.):

Тактика атаки.

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью отрезать атакующего 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 маневре - 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 партнеров, 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 (14 часов)

Теория (3 ч.):

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

Практика (11ч.):

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

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 ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося 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 спадением.

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 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 2 года обучения «Базовый»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		2-й год			
		Всего	Теория	Практика	
1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Наблюдение беседа
2	Общая физическая подготовка	37	3	34	
	<i>всего</i>	42	8	34	
2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Выполнение нормативов по ОФП
4	Общая физическая подготовка	10	-	10	
5	Техническая подготовка	14	2	2	
	<i>всего</i>	42	4	38	
3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»					
6	Технико-тактическая подготовка	22	4	18	Выполнение нормативов по ОФП
7	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
	<i>всего</i>	42	6	36	
	ИТОГО	126	18	108	

Целью программы 2 года 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 2 года обучения

Образовательные (обучающие):

- 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 1 модуля
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		2 год			
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Наблюдение Беседа Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	37	3	34	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>8</i>	<i>34</i>	

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 1. 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 закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 4. Физическая подготовка юного спортсмена

Общая физическая подготовка (37 часов)

Теория (3 ч.):

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 (34 ч.)

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 движение в различных и.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 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. Удерживать 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. Упражнения для мышц стопы:
6. Ходьба на носках.
7. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
8. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
9. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

10. 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 (3x10 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. Упражнения для 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 влиянии различных упражнений на развитие организма.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		2 год			
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	10	-	10	
3	Техническая подготовка	14	2	12	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>4</i>	<i>38</i>	

Задачи 2 модуля.

Образовательные (Обучающие):

- 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 (2 ч.).

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

Тема 2. Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке футболистов.

Практика (16 ч.).

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, толчкомодной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахомруками 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.

Общая физическая подготовка.

Практика (10 ч.):

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

5. Ходьба на носках.

6. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

7. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

8. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Тема 2. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутныйили 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 (3x10 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 (14 ч.)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники игры в футбол. Понятие о технике игры.

Практика (12 ч.):

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

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающегося 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 3 модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		2 год			
		Всего	Теория	Практика	
1	Технико-тактическая подготовка	22	4	18	Выполнение нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>6</i>	<i>36</i>	
	ИТОГО	126	18	108	

Задачи 3 модуля

Образовательные (обучающие):

- 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 (2 ч.):

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

Тема 2. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика (6ч.):

Тактика атаки.

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью отрезать атакующего 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 маневре - 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 партнеров, 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 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. Страхование 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 (14 часов)

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 (12 ч.):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы 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 ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося 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 спадением.

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 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 3 года обучения «Продвинутый»

№	Разделы	Количество часов
----------	----------------	-------------------------

п/п	программы	3-й год			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»					
1	Теоретическая подготовка	3,5	3,5	-	Выполнение нормативов по ОФП и ТП
2	Общая физическая подготовка	30,5	3,5	27	
3	Техническая подготовка	8	2	6	
	<i>всего</i>	42	9	33	
2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»					
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25	Контрольные игры
5	Техническая подготовка	14	4	10	
	<i>всего</i>	42	7	35	
3 Модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»					
6	Технико-тактическая подготовка	26	5	21	Тестирования Соревнования
7	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
	<i>всего</i>	42	5	37	
	ИТОГО	126	21	105	

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 3 года 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 (обучающие):

- 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 1 модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		3 год			
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3,5	3,5	-	Анкетирование Выполнение нормативов по ОФП
2	Общая физическая подготовка	30,5	3,5	18	
3	Техническая подготовка	8	2	6	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>7</i>	<i>33</i>	

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 защиты 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 (30.5 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 общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Практика (27 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 захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным 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 (8 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 (6 ч.):

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

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 ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося 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 спадением.

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 из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: 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 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		3-й год			
		Всего	Теория	Практика	
	1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25	Контрольные игры
5	Техническая подготовка	14	4	10	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>7</i>	<i>35</i>	

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.)

Теория (3 часа):

Тема 1. 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.):

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 сместа 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.)

Теория (4 ч.):

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 изменением направления 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.)

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 ворота, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающегося 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 спадением.

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 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 3 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		3-й год			
		Всего	Теория	Практика	
6	Технико-тактическая подготовка	26	5	21	Тестирования Соревнования

7	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
	<i>всего</i>	<i>42</i>	<i>5</i>	<i>37</i>	
	ИТОГО	126	21	105	

Задачи 3 модуля:

- воспитать положительные качества 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 гармоничное 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.)

Теория (5 ч.)

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.)

Тактическая подготовка

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью отрезать атакующего 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 маневре - 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 противодействию 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 средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

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 ворота, партнеру.

Тема 9. Остановка мяча. Остановка опускающегося 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 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 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

Практика (16 ч.).

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:

- 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.

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 по 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 попаданий.

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

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 1 года обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8)	Бег 60 м (не более 12,0)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 4 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 360 см)	(не менее 300 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 9,3 с.)	(не более 9,5 с.)
Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 2 года обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,4 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,7 с)
	Бег 60 м (не более 11,4)	Бег 60 м (не более 11,6)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук

		в упоре лежа
	(не менее 6 раз)	(не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 370 см)	(не менее 310 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 9,1 с.)	(не более 9,5 с.)
Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 3 года обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,2 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,5 с)
	Бег 60 м (не более 11,0)	Бег 60 м (не более 11,2)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 8 раз)	(не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 390 см)	(не менее 330 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 8,7 с.)	(не более 9,1 с.)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организация занятий с учащимися учебно-тренировочных групп (1-3 годов обучения), 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 развития 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 упражнения 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 в одном 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, способствуя формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 6x6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том 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 первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку сколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается 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 учебно-тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. 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 спортивной школе предусматриваются соревнования, турниры между учебными группами по мини- футболу. 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°C.

Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме **5-10** - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 20 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 групп подготовки. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении многолетней подготовки 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. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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». Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ФОК «НИКА» с разметкой футбольных площадок с воротами.

Спортивный инвентарь:

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- Спортивный зал;
- Тактическая доска;
- компьютер;

Для практических занятий необходимы:

- футбольные мячи
- мячи мини-футбольные
- конуса тренировочные
- мяч волейбольный
- фишки переносные
- манишки
- секундомер
- игровая форма
- свисток
- спортивный зал
- координационные лестницы

Список литературы:

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2013
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов) «Астрель» Москва, 2011
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
6. Немчинов, В.В. Паротиков В.А.. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 2012
7. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов) «Астрель» Москва, 2011
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
9. Физическая культура 5-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, 2019.
10. Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, 2019.
11. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
12. Футбол: правила игры, 2012 г.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ
Министерство образования и науки РФ
Российский футбольный союз

www.minsport.gov.ru
<http://минобрнауки.пф/>
<http://www.rfs.ru/>

**Календарный учебный график
программы «Футбол»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»							
1	04.09.2023	15.00-16.30	2	Вводное занятие. История развития футбола в России.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	06.09.2023	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры с элементами футбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	11.09.2023	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	13.09.2023	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	18.09.2023	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Лекция тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	20.09.2023	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	25.09.2023	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	27.09.2023	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	02.10.2023	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки,	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль

				повороты, старты.			умений навыков, наблюдение	и
10	04.10.2023	15.00-16.10	1,5	Ведение мяча с обводкой стоек.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
11	09.10.2023	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
12	11.10.2023	15.00-16.10	1,5	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
13	16.10.2023	15.00-16.30	2	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос	
14	18.10.2023	15.00-16.10	1,5	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
15	23.10.2023	15.00-16.30	2	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
16	25.10.2023	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
17	30.10.2023	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
18	01.11.2023	15.00-16.10	1,5	Подвижные игры с элементами футбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
19	06.11.2023	15.00-16.30	2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
20	08.11.2023	15.00-16.10	1,5	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков,	и

							наблюдение
21	13.11.2023	15.00-16.30	2	Передачи мяча в парах/в кругу/ в тройках от груди ударом об пол/за спиной, из-за головы	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	15.11.2023	15.00-16.10	1,5	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	20.11.2023	15.00-16.30	2	Дальние броски с трёх очковой дуги с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	22.11.2023	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»							
1	27.11.2023	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Правила игры в мини-футбол.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	29.11.2023	15.00-16.10	1,5	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	04.12.2023	15.00-16.30	2	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	06.12.2023	15.00-16.10	1,5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	11.12.2023	15.00-16.30	2	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	13.12.2023	15.00-16.10	1,5	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

7	18.12.2023	15.00-16.30	2	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
8	20.12.2023	15.00-16.10	1,5	Эстафеты с ведением мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
9	25.12.2023	15.00-16.30	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
10	27.12.2023	15.00-16.10	1,5	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
11	10.01.2024	15.00-16.30	2	Игра в квадрате.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
12	15.01.2024	15.00-16.10	1,5	Ввод мяча в игру.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
13	17.01.2024	15.00-16.30	2	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос	
14	22.01.2024	15.00-16.10	1,5	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
15	24.01.2024	15.00-16.30	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
16	29.01.2024	15.00-16.10	1,5	Эстафеты с ведением мяча	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
17	31.01.2024	15.00-16.30	2	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и

18	05.02.2024	15.00-16.10	1,5	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	07.02.2024	15.00-16.30	2	Остановка мяча грудью.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	12.02.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	14.02.2024	15.00-16.30	2	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	19.02.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	21.02.2024	15.00-16.30	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	26.02.2024	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»							
1	28.02.2024	15.00-16.30	2	Вводное занятие.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	04.03.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование ударов по летящему мячу.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	06.03.2024	15.00-16.30	2	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	11.03.2024	15.00-16.10	1,5	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	13.03.2024	15.00-16.30	2	Совершенствование техники обводки.	Лекция/ тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль

							умений навыков, наблюдение
6	18.03.2024	15.00-16.10	1,5	Умение найти свободное пространство и занять его.	Лекция/ Тренировка	спортивн ый зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	20.03.2024	15.00-16.30	2	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	25.03.2024	15.00-16.10	1,5	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	27.03.2024	15.00-16.30	2	Ловля мяча, летящего навстречу	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	01.04.2024	15.00-16.10	1,5	Ловля мяча сверху в прыжке.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	03.04.2024	15.00-16.30	2	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	08.04.2024	15.00-16.10	1,5	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
13	10.04.2024	15.00-16.30	2	Отбор мяча перехватом.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
14	15.04.2024	15.00-16.10	1,5	Отбор мяча корпусом.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
15	17.04.2024	15.00-16.30	2	Отбор мяча в подкате.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	22.04.2024	15.00-16.10	1,5	Совершенствование техники отбора	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль

				мяча.			умений навыков, наблюдение	и
17	24.04.2024	15.00-16.30	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
18	29.04.2024	15.00-16.10	1,5	Розыгрыш свободного удара.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
19	06.05.2024	15.00-16.30	2	Розыгрыш штрафного удара.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
20	08.05.2024	15.00-16.10	1,5	Розыгрыш углового удара.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
21	13.05.2024	15.00-16.30	2	Совершенствование розыгрыша стандартов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
22	15.05.2024	15.00-16.10	1,5	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
23	20.05.2024	15.00-16.30	2	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
24	22.05.2024	15.00-16.10	1,5	Игра в «Стенку».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
25	27.05.2024	15.00-16.30	2	Совершенствование игры в «стенку».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
26	29.05.2024	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов.	Тестирование	спортивный зал	Тестирование	

