

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

Утверждаю
директор ГБОУ СО
«Серовская ШИ,
реализующая АООП»
Ахмедзянова С.В.
Приказ № 311-од от 29.08.2023г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 8 – 16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик
педагог
дополнительного образования
Вепрев В.В.

Г. Серов, 2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

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

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Адресат Программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8- 16 лет.

Объем и срок освоения Программы

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 136 часов, включая индивидуальные консультации, теоретические (занятия по тактике), практические(занятия на стадионе/спортзале)

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Состав групп 8-10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практическая значимость

Освоение Программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средство и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Ключевыми понятиями являются:

Футбол (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Команда — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

Цель программы - всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей 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 организациии занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

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

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы:

Каждое занятие условно разбивается на 3 части:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, планирование и инструктаж по технике безопасности.

2 часть – разминка (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Выполняется комплекс упражнений на общефизическую подготовку. Затем отрабатывается техника перемещения, брасывание мяча, техника удара либо другие технические элементы.

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Одна из форм проведения занятий – учебно-тренировочная игра, в рамках которой решаются конкретные практические задачи в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника.

Тренировочные подводящие подвижные игры:

1. «Сражение мячами». Два игровых поля 5x5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая егоногами.

3. Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга. Расстояние между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и брасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец колонны и затем посыпает сквозь расставленные ноги всей колонны брасывающему. Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение.

Планируемые результаты:

Образовательные результаты – характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы: В образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;

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

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

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.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов:

1. Уровень теоретических знаний.
 - Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
 - Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полногораскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
 - Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержаный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.
2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических элементов.
 - Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.
 - Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.
 - Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

Формы контроля :

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов.

Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-балльной системе: минимальной, общий, продвинутый уровни усвоения знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Оценка успешности участия в соревнованиях «Кожаный мяч»
- Оценка успешности участия в соревнованиях «Мини-футбол в школу»

В конце учебного года проходит итоговое занятие и лучшие спортсмены награждаются дипломами.

Содержание программы

Материал программы делится на четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы футбола, судейская практика.

В разделе **“Теоретическая подготовка”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятиях.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе **«Основы футбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. Представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр.

На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности. Основной принцип тренировочной работы в группе 2 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. В группе 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Календарный план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
3	Техническая подготовка	12	2	10	
4	Тактическая подготовка	11	3	8	
5	Общая физическая подготовка	15	2	13	
6	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
7	Игровая подготовка	10	2	8	
8	Инструкторская и судейская практика	3	2	1	
9	Соревнования	4	-	4	
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	
Итого:		68	15	53	

Задачи Программы 1-ого года обучения.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение передачи приемов мяча в футболе;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники приема мяча снизу;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание Программы

1 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техническая подготовка.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие историческиеведения о развитии футбола. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль.

3. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

4. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

5. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Игровая подготовка.

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), жонглирование мяча головой, бег с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель, удар ногой по катящемуся мячу, удар ногой на силу, удар мяча головой с навеса.

Подвижные игры. Спортивные игры.

7. Инструкторская и судейская практика.

8. Соревнования.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Календарно – тематическое планирование
1-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Местопроведения	Форма контроля
1				1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Спортивная площадка	
2				1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Спортивная площадка Спортивная площадка	
3				1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Спортивная площадка	Тест
4				1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивная площадка	
5	сентябрь			1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивный зал	
6				1	Физподготовка. Прыжки	Спортивный	

				через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменение направления, «квадрат», футбол.	зал	
7			1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивный зал	
8			1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивный зал	
9			1	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Спортивный зал	Контроль нормативов
10			1	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Спортивный зал	
11			1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортивный зал	
12	октябрь		1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка	Спортивный зал	контроль нормативов

				техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		
13			1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортивный зал	Контроль нормативов
14			1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью	Спортивный зал	
			1	стопы, ведение мяча вокруг. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой		
15			1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча вокруг. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Спортивный зал	
16			1	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал	Тест
17			1	Подвижные игры. Обучение ударом понеподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал	
18			1	Подвижные игры. Обучение ударом понеподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал	

19				1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
20				1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
21	ноябрь			1	ОФП. СФП. Ведением мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивный зал	
22				1	ОФП. СФП. Ведением мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивный зал	Контроль нормативов
23				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спортивный зал	Учебно – тренировочная
24				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спортивный зал	
25				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Спортивный зал	
26				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Спортивный зал	

27			1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Тест
28			1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	
29			1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Учебно – тренировочная игра
30			1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	
31			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	
32			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
33			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
34			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно - тренировочная игра
35	январь		1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	

36			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно – тренировочная игра
37			1	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	
38			1	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	
39			1	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	
40			1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
41			1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
42			1	ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	Контроль нормативов
43			1	ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	
44			1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	
45			1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Спортивный зал	
46			1	Игры на развитие ориентации мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спортивный зал	Учебно - тренировочная игра
47	Февраль		1	Игры на развитие ориентации мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спортивный зал	

48				1	Игры на развитие ориентации мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	
49				1	Игры на развитие ориентации мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
50				1	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	
51				1	Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	
52				1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
53	Март			1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
54					Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
55					Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
56					Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра

57					Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
58					Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спортивный зал	
59					Изучение техники игры вратаря, точныйбросок в цель, теннисбол.	Спортивная площадка	Учебно - тренировочная игра
60					Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	Спортивная площадка	Учебно - тренировочная игра
61					Тактическая подготовка, перебежки,треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.	Спортивная площадка	
62	апрель				Тактическая подготовка, перебежки,треугольник, три колонны. Двусторонняя учебная игра Игра на опережение, старты из различных положений.	Спортивная площадка	Тест
63					Игра на опережение, старты из различных положений.	Спортивная площадка	Учебно тренировочная игра
64					Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Спортивная площадка	
65					Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спортивная площадка	Учебно тренировочная игра

66					Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	Спортивная площадка	Учебно тренировочная игра
67					Учебно-тренировочная игра	Спортивная площадка	Учебно тренировочная игра
68	май				Итоговая игра	Спортивная площадка	Награждение

Календарный план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
2.	Техническая подготовка	11	1	10	
3.	Тактическая подготовка	10	2	8	
4.	Общая физическая подготовка	16	3	13	
5.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
6.	Игровая подготовка	12	2	10	
7	Инструкторская и судейская практика	3	2	1	
8.	Соревнования	4	2	2	
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	
	ИТОГО:	68	15	53	

Задачи Программы 2-ого года обучения.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организациии занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение передачи мяча сверху и приема мяча снизу;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники приема и передачи мяча;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание Программы 2 год обучения (68 часа, 2 часа в неделю)

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча.

Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

3. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после выноса. Прессинг.

Командные действия в защите и нападении.

4. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

6. Игровая подготовка.

Отработка тактических схем в игре. Подвижные игры. Спортивные игры.

1. *Инструкторская и судейская практика.*
2. *Соревнования.*
3. *Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.*

Календарно – тематический план
2-ой учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часо	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Спортивная площадка	
2				1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Спортивная площадка	
3				1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Спортивная площадка	Медицинский осмотр. Тест
4				1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивная площадка	
5				1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивная площадка	

6			1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменение направления, «квадрат», футбол.	Спортивная площадка	
7			1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивная площадка	
8			1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивная площадка	
9			1	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Спортивный зал	Контроль нормативов
10			1	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Спортивный зал	
11			1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортивный зал	
12	октябрь		1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортивный зал	Контроль нормативов

13			1	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортивный зал	Контроль нормативов
14			1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча покругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Спортивный зал	
15			1	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведущие мяча покругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Спортивный зал	
16			1	Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал	Тест
17			1	Подвижные игры. Обучение ударом понеподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал	
18			1	Подвижные игры. Обучение ударом понеподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал	
19			1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	

20				1	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
21	ноябрь			1	ОФП. СФП. Ведениемяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивный зал	
22				1	ОФП. СФП. Ведениемяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивный зал	Контроль нормативов
23				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
24				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спортивный зал	
25				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Спортивный зал	
26				1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	Спортивный зал	
27				1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Тест
28	декабрь			1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	

29			1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
30			1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	
31			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	
32			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
33			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
34			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
35			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
36			1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
37	январь		1	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	

38			1	Полоса препятствий,удары-по неподвижному мячу,мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	
39			1	Полоса препятствий,удары-по неподвижному мячу,мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	
40			1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
41			1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
42	февраль		1	ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте,	Спортивный зал	Контроль нормативов
43			1	ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал	
44			1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	
45			1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Спортивный зал	
46			1	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
47			1	Игры на развитие ориентации мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спортивный зал	
48			1	Игры на развитие ориентации мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой.Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	
49			1	Игры на развитие ориентации мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой.Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра

50	март			1	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	
51				1	Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	
52				1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
53				1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
54				1	Отбор мяча	Спортивный зал	
					перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.		
55				1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
56				1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра
57				1	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	
58	апрель			1	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары помячу из различных положений.	Спортивный зал	

59			1	Изучение техники игры вратаря, точныйбросок в цель, теннисбол.	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
60			1	Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
61			1	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.	Спортивная площадка	
62			1	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Двусторонняя учебная игра	Спортивная площадка	Тест
63			1	Игра на опережение, старты из различных положений.	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
64			1	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Спортивная площадка	
65			1	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра
66	мн		1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	Спортивная площадка	Учебно-тренировочная игра

67			1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	Спортивная площадка	
68			1	Итоговая игра	Спортивная площадка	Награждение дипломами

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально – технические условия обеспечения

Наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24.
 стойки для обводки мячей
 стойки для подвески мячей
 переносные мишины
 переносные ворота
 маты гимнастические
 скакалки
 мячи набивные
 форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)
 насос ручной со штуцером
 рулетка
 секундомер
 гантели, гири различной массы

Оценочные и методические материалы.

Содержание направлений мониторинга:

- мониторинг качества теоретических знаний;
- мониторинг личностного развития обучающихся;
- мониторинг командной игровой деятельности.

В течение первого полугодия и в конце года заполняется таблица «Качественная оценка результатов по разделам программы», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки уровня обученности детей по дополнительной общеобразовательной программе - оптимальный, хороший или допустимый:

- **оптимальный** (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет спортивные достижения на уровне города, области, России);
- **хороший** (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- **допустимый** (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- *первичная диагностика* (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий и выполнение нормативов ОФП.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общей физической и специальной подготовки.

Тестовые задания третьего года обучения дают представление о степени сформированности основных технических навыков.

- *промежуточная диагностика* (проводится ежегодно в конце первого полугодия)

– позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;

- *итоговая диагностика* (проводится ежегодно в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися Программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Оценочные результаты

Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТТП по годам обучения.

№	Контрольные нормативы	Группа подготовки	
		1-й	2-й год
Физическая подготовка			
1	Бег 30м., в сек.	5.5	5.3
2	Челночный бег 3х10 м.	9.0	8.6
3	Прыжок в длину с места, см.	170	200
4	Подтягивание	6	10
Техническая подготовка			
1	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	8	20
2	Жонглирование мяча головой, раз	5	12
3	Бег, 30 м с ведением мяча, с	7,2	6,0
4	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	2	4
5	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	3	4
6	Удар ногой с полулета в цель, числовое значение попаданий	2	4

Методическое обеспечение

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
 2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.
 3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.
 4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.
- Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.
1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
 2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования. Методы тактической подготовки. Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электро-тренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. <https://www.futbologika.com/>
2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>

Список использованной литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Российский спорт, 2009. – 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 2014.
5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.
6. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2013.-255 с.
10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.
11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
13. Тюленьев С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2011.- 86 стр.
14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев, Просвещение 2012.