

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139-480 от «07» 08 2023 г.
Заведующий ЦДО «ЦДО «ОЦ «Южный город»
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: 5-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Чернов Алексей Александрович,
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Футбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- 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).

- 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».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

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

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- 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 сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса,

который включает в себя не только занятия с тренером, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Футбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Футбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч ногами или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забить мяч в ворота команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свои ворота неприкосновенными и в то же время овладеть мячом для нападения на ворота противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5 до 11 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

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

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания

развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия футболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

| № | Наименование модуля | Количество учебных часов | | |
|---|--------------------------|--------------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Базовый подготовительный | 5 | 35 | 40 |
| 2 | Базовый основной | 5 | 51 | 56 |
| 3 | Базовый поддерживающий | 5 | 25 | 30 |

| | | | |
|-------|----|-----|-----|
| Итого | 15 | 111 | 126 |
|-------|----|-----|-----|

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мечем.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений, приёму, передачам, ведению, ударам по воротам;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|--------------|----------|-------|----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | История развития футбола. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение |
| 2. | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3. | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 4. | Сведения о строении и функциях организма ОФП Передача мяча в одно касание. Подвижные игры. Эстафеты | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 5. | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Техника передвижения | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 6. | ОФП Передача мяча в два касания. Подвижные игры. Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|----------------------------------|
| 7. | Сведения о строении и функциях организма. ОФП Передача мяча в три касания. Подвижные игры. Эстафеты | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 8. | Техника передвижения при нападении Передача мяча на 10, 15, 20 м. Подвижные игры. Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 9. | Прием мяча в зависимости от направления и силы полета. Эстафеты. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 10. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Прием мяча в зависимости от направления и силы полета. Эстафеты. | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 11. | Техника ведения мяча. Удары по воротам. Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 12. | Техника ведения мяча. Удары по воротам. Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 13. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника ведения мяча. Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 14. | Ведение мяча разными способами. ОФП Передача мяча в одно касание. Подвижные игры. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|----------------------------------|
| | Эстафеты | | | | |
| 15. | Ведение мяча разными способами. ОФП Передача мяча в два касания. Подвижные игры. Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 16. | Ведение мяча серединой подъёма. ОФП Передача мяча в три касания. Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 17. | Ведение мяча внешней стороной подъёма. ОФП Удар по мячу прямым подъёмом. Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 18. | Ведение мяча с изменением направления. ОФП Удар по мячу прямым подъёмом. Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления. ОФП Удар по мячу прямым подъёмом. Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
| | ОФП | | | | |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 22 | Правила игры в футбол. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 23 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 24 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 25 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 26 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 27 | Правила игры в футбол. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 28 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|---------------|--|----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | Эстафеты | | | | |
| 29 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 30 | Правила игры в футбол. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 31 | Командные действия в нападении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 32 | Командные действия в нападении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 33 | Правила игры в футбол. Командные действия в нападении. | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 34 | Взаимодействие в парах «подстраховка». Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Наблюдение, соревнования |
| 35 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Итого: | | 5 | 35 | 40 | |

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1.Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2.Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
Костная система в ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы,

их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила игры в футбол, основы методики обучения футболу /1 час/. Форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Замена игроков. Ведение мяча.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами /лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед/. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Сочетание способов передвижения. Повороты, вперед, назад. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

Наиболее частым и действительно удобным ударом считают удары внутренней и средней частью подъема. Удар, нанесенный по краю мяча, удар нижней стороны стопы, удар носком, Удар пяткой и головой, удары бедра и голени, остановка мяча ногой, грудью, животом, головой. Ведение мяча разными частями подъёма

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники передвижения и владения мячом.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам футбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений, приёму, передачам, ведению, ударам по воротам;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|--|--------------|----------|-------|----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Правила игры футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
| 2. | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 3. | Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 4. | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 5. | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 6. | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 7. | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 8. | Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 9. | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|-------------------------------------|
| | ОФП | | | | |
| 10. | Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 11. | ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 12. | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 13. | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 14. | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 15. | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 16. | ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 17. | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 18. | Совершенствование техники передачи мяча. | | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|-----|-------------------------------------|
| | ОФП Двусторонняя игра | | | | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 19 | Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 20 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 21 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 22 | Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 23 | ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 24 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 25 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 26 | ОФП. Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
| 27 | Правила игры в футбол Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение |
| 28 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 29 | Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 30 | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 31 | Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 32 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 33 | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 34 | ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | | 1 | 1 | Наблюдение, соревнования |
| 35 | Совершенствование | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|----------------------------------|
| | техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | | | соревнования |
| 36 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 37 | Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 38 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 39 | Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 40 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 41 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 42 | ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 43 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 44 | Совершенствование | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, |

| | | | | | |
|---------------|---|----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | | | соревнования |
| 45 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 46 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 47 | Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 48 | ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 49 | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 50 | Совершенствование техники передачи мяча. ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 51 | Контрольные нормативы | | 1 | 1 | Соревнования |
| Итого: | | 5 | 51 | 56 | |

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие футбола в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях футболом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости передвижения. Применение сочетаний изученных способов передвижения с проведения атаки.

2.. Открывание для получения мяча.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Игра корпусом с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для ' выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3.Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения удара по мячу в ворота /из числа изученных/ в зависимости от места расположения игрока по отношению к воротам.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Тактика игры в защите.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему; с мячом и без мяча.

2. Применение изученных способов в зависимости от места

расположения нападающего на площадке,

3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

5. Выбор момента для отбора мяча, перехватов мяча.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения мечем.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений, приему, передачам, ведению, ударам по воротам;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|----|---|--------------|----------|-------|----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 2. | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 3. | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 4. | Строение и функции организма Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 5. | Ведение мяча с изменением направления с обводкой соперника. ОФП Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 6. | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 7. | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 8. | Передачи мяча в | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|----------------------------------|
| | движении ОФП Двусторонняя игра | | | | |
| 9. | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 10. | Строение и функции организма Применение изученных способов приёма, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле. ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 11. | Ведение мяча с изменением направления с обводкой соперника. ОФП Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 12. | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 13. | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 14. | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 15. | Личная гигиена спортсмена ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1, | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|-----|--|-----|---|-----|----------------------------------|
| 16. | Действия защитника в ситуации численного меньшинства ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 17. | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 18. | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 19 | Личная гигиена спортсмена ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой соперника. ОФП Эстафеты | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 21 | Передачи мяча в движении ОФП Двусторонняя игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 22 | Личная гигиена спортсмена ОФП Передача мяча на месте и в движении Подвижные игры | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 23 | Передачи мяча в движении ОФП | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|---------------|--|----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | Двусторонняя игра | | | | |
| 24 | Правила игры в футбол Ведение мяча на месте и в движении с выполнением передачи с места и в движении ОФП | 0,5 | 1 | 1,5 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 25 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Итого: | | 5 | 25 | 30 | |

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.
3. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.
Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в нападении.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч».
2. Взаимодействие трех игроков «треугольник».

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч», «треугольник».

Тактика игры в защите.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников /подстраховка/.

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д./.

3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.

4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.

5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

7. Выполнение изученных приемов техники /и способов/ в различных сочетаниях /чередование способов перемещения, способов владения мячом/.

8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.

9. Многократное повторение изученных тактических действий /индивидуальных, групповых, командных/ в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

11. Игры, подводящие к футболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".

12. Учебные игры по правилам футбола.

13. Задания в игре, основанные на пройденном материала, по технике и тактике.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является футбольное поле и спортивный зал ОУ, футбольными воротами и разметкой.

спортивный инвентарь:

- Футбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- гимнастические маты;
- гантели;
- теннисные мячи.

Литература

Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол"

Приказ Минспорта России от 23.07.2014 N 620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 N 33587)

1. Футбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. футбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов сузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

8. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
9. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Футболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с