Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ Курагинской СОШ№3
Протокол № 8 «01» 06.2023

Утверждаю
Директор МБОУ Курагинской
СОШ№3 _____ И.А.Андрусов
Приказ №117-ОД «22» 06.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный футболист»

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа
Год обучения: первый

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Жигайлов Виктор Геннадьевич

Курагино
2023

Раздел1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее - Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность и реализуется на базовом уровне.

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р).

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

− Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по футболу.

Реализация Программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало

внимания. Кроме этого, по ходу реализации Программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериалаи т. д.

Актуальность данной Программы состоит в том, чтобы привить навыки к систематическим занятиям не только физической культуры, но и к занятиям футболом, а также участию в соревнованиях разных уровней. Занятия спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

В современных условиях внедрения Всероссийского комплекса ГТО изучение раздела «спортивные игры, футбол» представляются актуальными. Всестороннее развитие детьми физических качеств и приобретение различных знаний и умений в области «физическая культура» благотворно влияют на их показатели. Такие двигательные действия как владение мячом, развитие скоростно-силовых качеств, тем или иным образом направлены на подготовку к труду и обороне. И эти упражнения, умения и навыки игры, прекрасно подготавливают ребенка к жизни.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют удетей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность обучающихся, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

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.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интереснойи заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях. Во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов. В-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практическивсевремянаходитсявигре,чтоневызываетвынужденныхи утомительных остановок.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по Программе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками

и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворновоздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 11 до 17 лет. Группы формируются одновозрастные, разновозрастные с разностью возрастов не более 3-х лет, однополые.Количество обучающихся в группе от 10 до 15 чел.

Набор обучающихся на Программу проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора школы и имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Это является основанием для зачисления на обучение.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест.

Срок реализации Программы

Программа носит базовый уровень и предполагает 1 год обучения при условии 2 часов занятий в неделю. Общий объем программы составляет 72 часа, 36 недель.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения — очная.

Занятия проводятся на стадионе «Урожай» и в спортивном зале.

Продолжительность занятий - 1раз в неделю по 2 часа.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в учебных группах и включает общую физическую и специальную (техническую, тактическую) подготовки, которые чередуются в течение учебного года.

Общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся расширяют функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества.

Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений футболиста. Обеспечивается принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Каждое последующее тренировочное занятие как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и медицинский контроль.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные и оздоровительные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины).

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно - гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий.

Программа может быть реализована дистанционно.

1.2.Цель и задачи Программы

Цель Программы - формирование и развитие физических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством обучения игры в футбол.

Задачи Программы:

Обучающие:

- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- сформировать систему знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- способствовать обучению навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать освоению ударов по мячу, остановок мяча и овладению игрой, комплексное развитие;
- способствовать освоению техники ведения мяча, способствовать освоению техники ударов по воротам;
- способствовать закреплению техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- способствовать освоению тактики игры.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и повышать функциональные способности обучающихся, укреплять здоровье.
- развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

1.2 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.**	**1**	**1**		Собеседование
1.1.	Техника безопасности на занятиях по футболу	1	1		Прослушивание, тестирование
2.	**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**	**1**	**1**		опрос
2.1.	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	1	1		опрос
3..	**Правила игры в футбол**	**3**		**3**	
3.1.	Разбор и изучение правил игры в «малый футбол», роль капитана команды, его права и обязанности.	3		3	опрос
4.	**Место занятий, оборудование**	**1**	**1**		
4.1	Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка	1	1		Презентация
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**20**	**1**	**19**	Тестирование, сдача нормативов Разбор игр
5.1	Основные понятия и способы развития специальной физической подготовки	8	1	7	Тестирование, сдача нормативов Разбор игр
5.2.	Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.	3		3	Сдача нормативов
5.3.	Упражнения с набивным мечом (1-2 кг.). Акробатические упражнения	6		6	Промежуточная аттестация
5.4.	Подвижные игры и эстафеты	3		3	Разбор игр
6.	**Техника игры в футбол**	**20**	**3**	**17**	
6.1.	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по	15	2	13	Сдача нормативов тестирование

	мячу				
6.2	Техника игры вратаря	5	1	4	Сдача нормативов тестирование
7.	**Участие в соревнованиях по футболу**	**9**		**9**	
7.1	Подготовка и психологический настрой к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	**4**	**1**	**3**	Разбор игры
8.	**Судейская практика**	**8**	**2**	**6**	Прослушивание тестирование
8.1	Правила игры в футбол	**5**		**5**	Тестирование Итоговая аттестация.
	Итого	72	10	62	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по футболу.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Форма контроля: прослушивание, тестирование.

Раздел 2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Тема 2.1. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

Теория: личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, общий режим дня школьника. Вред курения, значение правильного питания для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма, правила купания.

Форма контроля: опрос.

Раздел 3.Правила игры в футбол.

Тема 3.1. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол», роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: тестирование правил соревнований по футболу. Опрос на знание обязанностей капитана команды. Просмотр матча и обсуждения соблюдений правил в игре.

Форма контроля: опрос.

Раздел 4.Места занятий, оборудование.

Тема 4.1 Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка

Теория: площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Форма контроля: презентация.

Раздел 5.Общая и специальная подготовка.

Тема 5.1 Основные понятия и способы развития специальной физической подготовки
Теория: понятие – выносливость, сила, быстрота. Как развить гибкость. Как способствовать развитию ловкости. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки.
Форма контроля: тестирование, сдача нормативов, разбор игр.
Тема 5.2 Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.
Практика: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Выпады вперёд, в сторону, назад, прыжки в полу приседе.
Форма контроля: сдача нормативов.
Тема 5.3 Упражнения с набивным мечом (1-2 кг.)
Практика: Упражнения с набивным мечом (1-2 кг.), акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа). Упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз). Лёгкоатлетические упражнения.
Форма контроля: промежуточная аттестация.
Тема 5.4. Подвижные игры и эстафеты.
Практика: Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий. Спортивные игры. Ручной мяч, специальные упражнения для развития быстроты, специальные упражнения для развития ловкости.
Форма контроля: разбор игр.
Раздел 6.Техника игры в футбол.
Тема 6.1 Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.
Теория: классификация и терминология технических приёмов игры в футбол, прямой и резаный удар по мячу. Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.
Практика: анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий. Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: вовремя ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой

партнёру, находящемуся сзади. Отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
Форма контроля: тестирование, сдача нормативов
Теория: техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.
Практика: передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Основная стойка вратаря.
Форма контроля: прослушивание, тестирование.

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Тема 7.1 Подготовка и психологический настрой к соревнованиям. Участие в соревнованиях.
Практика: Участие в командных соревнованиях.
Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения игры, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед игрой. Внешний вид во время выступлений
Форма контроля: разбор игр.

Раздел 8. Судейская практика

Тема: 8.1 Правила игры в футбол. Судейство.
Практика: умения быстро принимать решения анализировать ход игры. Борьба с волнением и давлением со стороны, применение теоретических знаний и правил игры в футбол. Ориентироваться по разметки поля для игры в футбол.
Итоговое занятие Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период.
Форма контроля: прослушивание, тестирование. Итоговая аттестация.

1.2. Планируемые результаты Программы

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

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

Предметные результаты

По окончанию обучения обучающиеся будут знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- историю развития футбола в России;
- правила игры в футбол.

По окончанию обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками;
- выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Раздел 2.Комплекс организационно - педагогических условии

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы попрограмме - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация — оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень—обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень — у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологиюсбытовой;

низкий уровень — обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень — обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень — у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает соборудованием спомощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки учащихся.

№п/п	Нормативные требования	год
	Общая физическая подготовка	
1	Бег 15м(сек)	2,8
2	Бег 30м(сек)	5,2
3	Бег 60м(сек)	9,6
4	Бег 100м(сек)	16,0
5	Бег 400м(мин)	1,24
6	Кросс 800м(сек)	
7	Бег1500м(мин)	6,05
8	Челночный бег10х30м(сек)	60,0
9	Бег6 мин.	
10	Подтягивание (раз)	5
11	Десятикратный прыжок с ног и на ногу(м)	15
12	Прыжок с места(м)	1,50
	Специальная физическая подготовка	
1	Бег 30м(смячом,сек)	6,0
2	Челночный бег30мх5 раз(смячом)	35,0
3	Доставание подвешенного мяча(см)	35
4	Удары на дальность(м)	20-25
	техническаяподготовка	
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	12
2	Жонглирование	50
3	Ведение 30м,обводка 5-ти стоек через 6м(сек)	14,0

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2-3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года — для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег30м,сек	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	7,3-6,2 7,0-6,2 6,7-5,7 6,5-5,6 6,1-5,5 5.8-5,4 5,6-5,2 5.5-5,1 5,3-4,9 5,1-4,6 5,0-4,7	5,6и ниже 5,4 5,1 5,1 5,0и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5 4,4и выше 4,3	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6 6,3-5,7 6,0-5,4 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3 5,9-5,3 5,9-5,3	5,8и ниже 5,6 5,3 5,2 5,1и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9 4,8и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3*10м,сек	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0 9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0 8,0-7,6 7,9-7,5	9,9и ниже 9,1 8.8 8,6 8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7 7,3и выше 7,2	11.3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5 9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8 9,3-8,7 9,3-8,7	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1 8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжокв длину С места, см	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	115-135 125-145 130-150 140-160 160-180 165-180 170-190 180-195 190-205 195-210 205-220	155и выше 165 175 185 195и выше 200 205 210 220 230и выше 240	110-130 125-140 135-150 140-150 150-175 155-175 160-180 160-180 165-185 170-190 170-190	150и выше 155 160 170 185и выше 190 200 200 205 210и выше 210

ВЫНОСЛИВОGТЬ	6-МИН НЫЙ бег,м	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	750-900 800-950 850-1000 900-1050 1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350 1300-1400 1300-1400	1100и ыше1150 —«-1200—«-1250—«-l300и ыше 1350 1400 1450 1500 l500и ыше 1500	600-800 650-850 700-900 750-950 850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200 1050-1200 1050-1200	900и выше 950—«-1000—«-1050—«-1100и выше 1150 1200 1250 1300 1300и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед изположения сидя, см Наклон вперед изположения стоя, см	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	3-5 3-5 3-5 4-6 6-8 6-8 5-7 7-9 8-10 9-12 9-12	9 и выше 7,5—«-7,5—«-8,5—«-10 и выше 10 9 11 12 15 и выше 15	6-9 5-8 6-9 7-10 8-10 9-11 10-12 12-14 12-14 12-14 12-14	12,5и выше 11,5—«-13,0—«-14,0—«-15 и выше 16 18 20 20 20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (Р) Нанизкой перекладине извисалежа, девочки(раз)	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	2-3 2-3 3-4 3-4 4-5 4-6 5-6 6-7 7-8 8-9 9-10	4 и выше 4—«-5—«-5—«-6 и выше 7 8 9 10 11 и выше 12	4-8 6-10 7-11 8-13 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13 13-15 13-15	12и выше 14—«-16—«-18—«-19 и выше 20 19 17 16 18 и выше 18

2.2. **Условия реализации Программы**

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал, футбольное поле;
- оборудованные раздевалки;
- гимнастические скамейки, шведская стенка;
- футбольные стойки;
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более1кг,

футбольные мячи секундомеры кольца, мишени, переносные вороты;
- футбольный переносной щит конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала наместе или намалой скорости понеподвижному или катящемуся мячу без сопротивления,скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

Методыобучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

Наглядный — показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;

– гимнастические упражниядля силовой и скоростно-силовой подготовки;

– акробатические упражнения;

– эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

– спортивно – игровой, равномерный;

– круговой, контрольный, соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленностисэлементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 70% времени обучающиеся занимаются с мячом, 30% отводится на упражнения различного характера.

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб.недель	Кол-во учеб.дней	Кол-во уч.часов в год	Режим занятий	Срок проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2023 – 2024	Сентябрь, 2023	Май, 2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	Декабрь 2023/ Май, 2024

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул являются рабочим временем педагогических работников организации.

2.5. Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя.- М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. – М.: ACADEMIA, 2000.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Гуманит. –изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. – 111 с. С., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта)

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023-2024 учебный год

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	примечание
	план	факт					
1			Правила, инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу	1	теория	опрос	
2			Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	1	1	опрос	
3			Разбор и изучение правил игры в «малый футбол», роль капитана команды, его права и обязанности.	1	1	опрос	
4			Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	1	опрос	
5			Основные понятия и способы развития специальной физической подготовки.	1	1	опрос	
6			Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.	1	1	опрос	
7			Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)	1	1	тест	
8			Акробатические упражнения	1	1	опрос	
9			Упражнения в висах и упорах	1	1	опрос	
10			Легкоатлетические упражнения	1	1	Прием элементов	
11			Подвижные игры и эстафеты:	1	1	Прием элементов	
12			Спортивные игры.	1	1	Прием элементов	
13			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Определения по местам	
14			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Определения по местам	
15			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	опрос	
16			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Техника выполнения	
17			Техника игры вратаря	1	1	тестирование	
18			Техника игры вратаря	1	1	Техника выполнения	
19			Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1	1	опрос	
20			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Техника выполнения	

21			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Техника выполнения	
22			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Техника выполнения	
23			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Техника выполнения	
24			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	тест	
25			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Сдача нормативов	
26			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Сдача нормативов	
27			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Сдача нормативов	
28			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Сдача нормативов	
29			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	опрос	
30			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Сдача нормативов	
31			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	опрос	
32			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Работа в команде	
33			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Работа в команде	
34			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	Работа в команде	
36			Тактика нападения и защиты.	1	1	Опрос	
37			Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	1	1	опрос	
38			Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	1	1	Оценивание в команде	
39			Тактика нападения. Групповые действия.	1	1	Сдача нормативов	
40			Тактика защиты. Индивидуальные	1	1	Сдача	

			действия.			нормативов	
41			Тактика защиты. Групповые действия.	1	1	Сдача нормативов	
42			Тактика защиты вратаря. Учебные игры.	1	1	Сдача нормативов	
43			Внешний вид во время выступлений:	1	1	Сдача нормативов	
44			Подготовка и психологический настрой к соревнованиям.	1	1	Сдача нормативов	
45			Тренировочная игра.	1	1	Определение победителей	
46			Выступления игры в «малый футбол».	1	1	Сдача нормативов	
47			Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.	1	1	Сдача нормативов	
48			Упражнения с набивным мечом (1-2 кг.)	1	1	опрос	
49			Акробатические упражнения	1	1	опрос	
50			Упражнения в висах и упорах	1	1	опрос	
51			Легкоатлетические упражнения	1	1	опрос	
52			Подвижные игры и эстафеты:	1	1	опрос	
53			Спортивные игры.	1	1	тест	
54			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	опрос	
55			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	опрос	
56			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Прием элементов	
57			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Прием элементов	
58			Техника игры вратаря	1	1	Прием элементов	
59			Техника игры вратаря	1	1	Определения по местам	
60			Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1	1	Определения по местам	
61			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	1	1	опрос	
62			Упражнения с набивным мечом (1-2 кг.)	1	1	Техника выполнени	

						я	
63			Акробатические упражнения	1	1	Техника выполнения	
64			Упражнения в висах и упорах	1	1	Техника выполнения	
65			Легкоатлетические упражнения	1	1	Техника выполнения	
66			Подвижные игры и эстафеты:	1	1	тест	
67			Спортивные игры.	1	1		
68			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Сдача нормативов	
69			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Сдача нормативов	
70			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	Сдача нормативов	
71			Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	1	1	опрос	
72			Техника игры вратаря подведение итогов года	1	1	Сдача нормативов	