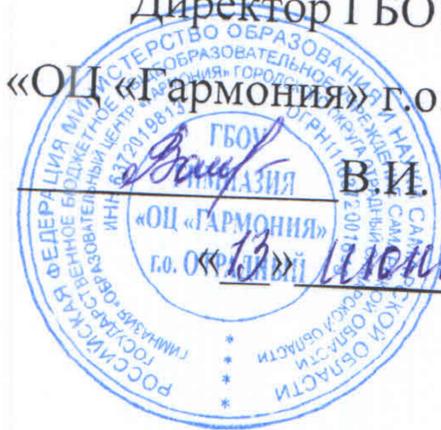


Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«13» июня 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ ПРОДВИНУТЫЙ»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Крунтяев Валерий Юрьевич,
педагог дополнительного образования
Хожайлов Виктор Петрович,
педагог дополнительного образования

Г.Отрадный, 2024 г.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Воспитательная работа	10
4.	Ожидаемые результаты	10
5.	Содержание программы	13
6.	Модуль 1	13
7.	Модуль 2	17
8.	Модуль 3	21
9.	Методическое обеспечение программы	22
10.	Материально-техническое обеспечение программы	24
11.	Критерии оценивания	24
12.	Список используемой литературы	27
13.	Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол продвинутый» предназначена для учащихся 10-18 лет.

Программа предоставляет возможности детям, прошедшим базовый курс подготовки занятий футболом, имеющим хороший уровень физической подготовки, совершенствовать свои умения в соревновательной деятельности и судейской практике.

Краткая аннотация

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовку к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося. Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Сегодня подростки много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх.

Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по футболу.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол продвинутый». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом 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);
- Приказом 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»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом 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)»);
- Письмом 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»);
- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Новизна

Специфика и новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов учащихся 10-18 лет — важнейшая характеристика данной модульной программы.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает футбол очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации.

Программа «Футбол продвинутый» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Отличительная особенность программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению футболу. В программе задействованы методики обучения игре в футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное

расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития футбола Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских футболистов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в футбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в футбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте». Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Цель программы: подготовка спортивного резерва в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития футбола в стране, регионе, городе, правил игры;
- научить правилам поведения во время участия в соревнованиях;
- обучить правилам личной гигиены на занятиях;
- обучить навыкам игры в футбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в футбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, полузащите и нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры футбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы:

Программа составлена для обучающихся от 10 до 18 лет. Обучающиеся занимаются в 2-х возрастных группах (10-13 и 14-18 лет).

У подростков 10 - 14 лет наиболее успешно развиваются компоненты физического потенциала, обеспечивающие повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. Младший подростковый возраст является наиболее активным периодом формирования двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В младшем подростковом возрасте формируются основы физической культуры школьника, окончательно формируются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг

двигательных предпочтений.

У подростков с 14 до 18 лет проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития и самосовершенствования, осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность стать взрослым. Правильные навыки, заложенные в этот период взросления, способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Группы формируются по 12-16 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок реализации данной программы -1 год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (турниры, соревнования, матчевые встречи и др.), просмотр видеозаписей игр.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- наличие положительной динамики при выполнении тестов,
- выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей.

Предполагается, что результаты программы будут транслироваться с помощью открытых уроков, мастер-классов, выставок-презентаций.

Воспитательная работа

В основе воспитательной системы данной программы используются такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех детей;
- психологическое взаимодействие педагога и группы «я могу»- «я хочу»- «я должен»;
- на санитарно-гигиенических требованиях.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого ребенка к своему здоровью, развитию и к возникновению потребности достичь наилучших результатов. Так же в воспитательный процесс входят беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

Работа с родителями

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие педагога с родителями по вопросам образования, воспитания и физического развития ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание. Основными формами работы с родителями являются: беседа-консультация (преодоления проблем конкретного ребенка); открытые занятия (родители приглашаются на занятие); анкетирование; дни открытых дверей для родителей.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- историю развития футбола в России, Самарской области и города;
- правила техники безопасности;

- терминологию футбола;
- правила игры;
- организация и проведение соревнований.

Должны уметь:

- выполнять передачу, прием, остановку мяча, удары по воротам;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по футболу, мини-футболу.

Должны приобрести навыки:

- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного удара по воротам, качественного приема мяча;
- применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещений.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
Метапредметные Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку тренера; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
Метапредметные Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения; - понимает моральные ценности физической культуры и спорта;

	-учить находить компромисс в споре.
Метапредметные Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
Предметные	<p>-знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - знать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек; - знать систему ударов по мячу и остановок мяча. <p>-уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять дыхательные упражнения; -выполнять удары по воротам; - выполнять элементы с мячом; - судить соревнования. <p>-владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -техникой ведения мяча и выполнения элементов с мячом; -техникой ударов по воротам; -техникой безопасности на занятиях.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы контроля обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ВФСК «ГТО».

Итоговый контроль – сдача нормативов по ВФСК «ГТО». Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во

время занятий, соревнований;

- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1.

Цель: совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств в подготовке футболистов.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать моральные и волевые качества;
- сформировать коммуникативные умения обучающихся;
- сформировать уважительное отношение к сверстникам и старшим.

Развивающие:

- развивать спортивные способности;
- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

Обучающие:

- познакомить обучающихся с профилактикой травматизма, оказания первой помощи;
- познакомить обучающихся с закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- углубленное овладение техническими элементами.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития футбола в России, Самарской области и городе;
- правила игры в футбол;
- сведения об оказании первой помощи;
- тактические действия в защите.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
- выполнять передачи и удары внутренней частью подъема;

- останавливать мяч бедром, внутренней частью подъема.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самоконтроля и самоподготовки;
- выполнения технических упражнений.

Структура и содержание программы 1 модуль Основы спортивной подготовки

№	Наименование раздела, тема	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение в образовательную программу.	1	-	Беседа
2	Предупреждение спортивного травматизма. Оказание первой помощи.	2	2	Беседа, объяснение, наблюдение
3	Самоконтроль футболиста. Режим дня.	1	-	Беседа, объяснение
4	Техническая подготовка. Двусторонняя игра.	1	13	Показ, Наблюдение
5	Развитие двигательных качеств	2	12	Показ, Наблюдение
6	Тактическая подготовка	2	11	Показ, Наблюдение
7	Тестирование	1	2	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	10	40	50

Содержание программы 1 модуля

Теория: Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в Мире и в нашей стране, Самарской области. Развитие футбола среди школьников. История и пути развития современного футбола. Техника безопасности по время занятий футболом (требования к спортивной одежде и обуви для занятий

футболом; индивидуальные средства защиты во время занятий футболом (наколенники, щитки, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по футболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия футболом).

Тема: Предупреждение спортивного травматизма. Оказание первой помощи.

Теория: Предупреждение спортивного травматизма. Оказание первой помощи при ушибах, переломах.

Тема: Самоконтроль футболиста. Режим дня.

Теория: Самоконтроль футболиста. Режим дня.

Тема: Техническая подготовка. Двусторонняя игра.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Передачи на среднее и дальнее расстояние внутренней частью подъема, прямым подъемом. Двусторонняя игра в футбол. Развитие общей выносливости, 6-минутный бег. Игра в квадрате 40:20 без ворот. Обучение игре головой. Развитие скоростной выносливости. Игра в «стенку», забегания, скрещивание. Игра с использованием разученных элементов. Обучение удару внешней частью подъема. Ускорения из различных стартовых положений. Подскоки, многоскоки, прыжки со скакалкой. Передача мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Тема: Развитие двигательных качеств

Теория: Требования к выполнению упражнений. Особенности при выполнении. Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжковые упражнения. Упражнения на координационной лестнице.

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Тема: Тактическая подготовка

Практика: Тактика выхода из своей зоны, эшелонированное нападение. Упражнения в парах на развитие динамической и статической силы. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для приема и передачи мяча

Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. — Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. — Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. — Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе. — Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливаются 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны. — Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе. — Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам. — Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы. — Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу. — Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру. — Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону. — Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру. — Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче. — Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д. — Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой. — Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом. — Передача

мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги. — Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно. — Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема. — Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам. — Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов. — Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин. — Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги. — Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его. — Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы. — Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером 30 м x 20 м

Тема: Тестирование

Практика: Выполнение контрольных нормативов. ОФП: бег 30м., 400м., 6-ти минутный бег, прыжок с места, тройной прыжок. СФП: бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5*30 с ведением мяча.

Модуль 2 «Мини - футбол»

Цель: Совершенствование физической и технической подготовленности футболистов посредством мини – футбола.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся умения действовать в мини-коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Развивающие:

- развитие и совершенствование навыков игры в мини- футбол;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширяя функциональные возможности организма.

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с техническими приёмами и правилами игры в мини-футбол;

- познакомить с приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;

Обучающийся должен уметь:

- владеть игровыми ситуациями на поле;
- проводить судейство по мини-футболу.

Обучающийся должен приобрести навык: играть в мини-футбол по правилам

Структура и содержание программы 2 модуля

	Наименование раздела, тема	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	Беседа, объяснение, наблюдение
2	Тактика нападения в мини – футболе	-	12	Наблюдение
3	Тактика защиты в мини – футболе	-	12	Наблюдение
4	Тактика вратаря	2	11	Беседа, наблюдение
5	Учебно-тренировочные игры. Тестирование		6	
	Итого:	3	42	45

Содержание программы 2 модуля

Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: История развития мини - футбола. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие мини – футбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике мини - футбола. Правила мини - футбола.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Тема: Тактика нападения в мини – футболе..

Практика: Тактика нападения. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тема: Тактика защиты в мини – футболе.

Практика: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тема: Тактика вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тема: Учебно-тренировочная игра. Тестирование .

Практика: Игра в мини - футбол на соревнованиях различных уровней.

Модуль 3 «Юный судья»

Цель: формирование у учащихся компетенций судей спортивных соревнований по футболу и мини-футболу.

Задачи:

Воспитательные:

- содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка,
- воспитание навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- воспитание культуры спортсмена.
- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

Развивающие:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

Обучающие:

- формировать у обучающегося стойкий интерес к данному виду спорта;
- познакомить с основами судейства игры в футбол и мини-футбол;
- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- судейскую жестикуляцию;
- правила организации и проведения соревнований по футболу и мини-футболу;
- правила оформления протоколов;
- правила и методику судейства, роли и обязанностей судейской бригады.

Обучающийся должен уметь:

- работать индивидуально и в группах;
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- правильно оформлять протоколы;
- демонстрировать жесты и правильно показывать при определении нарушения правил.

Обучающийся должен приобрести навык: судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря.

Структура и содержание программы

3 модуль.

№	Наименование раздела, тема	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организация и проведение соревнований.	1	4	Беседа
2	Правила игры. Судейская жестикуляция.	2	5	Беседа, объяснение, наблюдение
3	Судейство соревнований.	2	14	Беседа, объяснение, наблюдение
4	Тестирование.	-	3	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	5	26	31

Содержание программы 3 модуля

Тема: Организация и проведение соревнований.

Теория: Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

Практика: Анализ положения о соревнованиях по футболу. Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

Тема: Правила игры. Судейская жестикуляция.

Теория: Официальные правила футбола. Внешний вид и поведение судьи на поле и вне его пределов. Судейская жестикуляция.

Практика: Выявление первоначальных знаний о правилах футбола и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

Тема: Судейство соревнований.

Теория: Виды судейства (судья в поле, боковой судья, резервный судья, комиссар матча). Методика судейства.

Практика: Просмотр видеозаписей футбольного матча для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство учебной игры в футбол.

Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых игроках с целью закрепления теоретических знаний.

Методическое обеспечение программы

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на

формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, достаточное освещение, вентиляция
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастическая скамья, скакалки.
- футбольные ворота.

Критерии оценивания

Для оценки реализации Программы предусмотрены комплексы контрольных упражнений и тестов, позволяющих оценить достигнутый уровень обучающихся. Юные волейболисты выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии со своей ступенью. Для положительной оценки футболистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком.

10-11 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Челночный бег 3x10 (с)	9,7	10,1
3	Бег на 1000 м.	6,20	6,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	8	7
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5

7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	128	118

12-13 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Челночный бег 3х10 (с)	9,2	9,6
3	Бег на 1500 м.	8,50	9,10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	10	8
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	6
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+4
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	147	132

14-15 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Челночный бег 3х10 (с)	8,2	9,1
3	Бег на 2000 м.	10,10	12,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	12	9
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	7
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	167	148

16-17 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
2	Бег на 3000 м.	15,20	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
4	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	-	10
5	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	192	157

Список используемой литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте, - М., «Физкультура и спорт», 1983 – 98 с.
3. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под рук. Ю.Д. Железняк – Омск: Изд. СМГТУ, 1994.-198с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., : «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
5. Гомельский А.Я. Методы сопряженных воздействий и спортивной игры // Спортивные игры. – 1982. № 3 – 8с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М., физкультура и спорт, 1986 – 89с
7. Волейбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1982 , 1983, 1988.
8. Фурманов А.Г. Волебол – М., Физкультура и спорт, 1983 г., 114 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 2002
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д, 2004
5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999
6. Невилл У. Успешное обучение волейболу. – Чемпиейн, Иллинойс, 1990

Приложение 1
Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела, тема	Теория	Практика	Даты проведения
1	Введение в образовательную программу.	1	-	
2	Предупреждение спортивного травматизма. Оказание первой помощи.	2	2	
3	Самоконтроль футболиста. Режим дня.	1	-	
4	Техническая подготовка. Двусторонняя игра.	1	13	
5	Развитие двигательных качеств	2	12	
6	Тактическая подготовка	2	11	
7	Тестирование	1	2	
8	Теоретическая подготовка	1	1	
9	Тактика нападения в мини – футболе	-	12	
10	Тактика защиты в мини – футболе	-	12	
11	Тактика вратаря	2	11	
12	Учебно-тренировочные игры. Тестирование		6	
13	Организация и проведение соревнований.	1	4	
14	Правила игры. Судейская жестикуляция.	2	5	
15	Судейство соревнований.	2	14	
16	Тестирование.	-	3	
	Итого:	18	108	126

